

૪૨૬૩

VEGETARIAN COOKERY

WITH

*Testimony of eminent Physicians, Chemists,
Scientists, naturalists, Physiologists, &c.,
showing the evil effects of Flesh-eating,
and the Natural Diet of Man.*

PUBLISHED BY

BYRAMJI DINSHAWJI PANDAY.

અનન-ફલ-શાક અથવા વનસ્પતિ ખોરાકની
પકવાન પોથી.

માંસ ખાવાની વિરુદ્ધમાં ડાક્ટરો, રસાયનશાસ્ત્રીઓ, કુદરતી
જ્ઞાન ધરાવનારાઓ, તત્ત્વવેત્તાઓ, વગેરે પુષ્કળ
વિદ્વાનોના અભીપ્રાય સાથે.

પ્રસિદ્ધ કરનાર

બેરામજી દીનશાજી પાંડે.

ગુપ્ત :

૧૮૯૦

કિંમત આઠ આના.

સાંકળિણી.

આ પોથીની ઉત્પત્તિ અને તેના કાયદા	૧
અન્ન કૃષ્ણ શાકનો ઓગાક શરૂ કરનારાઓને અગત્યની સમજણ તથા ખાવાના નિયમો	૪
મનુષ્યના ઓગાકની વૈદક જ્ઞાનની રીતે તપાસ	૯
શું ખાવું અને શું નહીં ખાવું	૧૪
ઓગાકની મુખ્ય વસ્તુઓમાં આવેલાં જ્યુદ્ધાં જ્યુદ્ધાં તત્વોના પ્રમાણનો કોડ	૨૧
માંસનો ઓગાક હરામ કે હલાલ ?	૨૨
પારસીઓ અસલ ક્યો ઓગાક ખાતા હતા ?	૨૬
અન્ન કૃષ્ણ શાક ખાનારી વિલાયતની મંડળી (ઈંગ્લેન્ડમાં)	૩૩
અન્ન કૃષ્ણ શાકનો ઓગાક ખાવાના કારણો ”	૩૮
માંસ ખાવાના અવગુણો તથા મનુષ્યનો કુદરતી ઓગાક ક્યો તે દેખાડવા સારૂ દાક્ટરો, રસાયન શાસ્ત્રીઓ, વિદ્યા શાસ્ત્રીઓ, કુદરતી તત્ત્વરીષ્ઠ જાણનારાઓ, પ્રાણીચલ જાણનારાઓ વગેરે પુરૂષો વિદ્વાનોના અભિપ્રાય (ઈંગ્લેન્ડમાં)	૩૫-૯૫
શું માછલાંઓ ઝેરી હોય છે ? ”	૯૫-૯૬

અ

અકુરી	૧૯	આરીઆનું શાક	૭૧
અડદની દાળ... ..	૬૨	આરીઆનાં સંભારીઆં.	૭૧
અડદની દાળનાં પડાં	૩૫	આલણુ	૨૯
અડદીઓ પાક	૧૧૨	આલકાલનું શાક	૮૦
અનેનાસ મીઠું	૭૦	આસામણુ	૫૭
અળુખડાનું શાક	૭૧	આસામણુની કદી	૫૭
આમલીનું ડોહાલું	૫૮	અંજર સુકાનું શાક	૭૧
આમલીનું ડોહાલું ખીજી	૫૮	અંજર કાચાનું શાક	૭૧
આમટી લીલા વટાણાની..	૬૦	અંજરની ભેલી	૧૧૭
આમટી ચણાની	૬૧	અંખાડાનું શાક	૭૧
આમટી ચણાના લીલવાની	૬૧	અંખાકળીઓ	૭૨
આમટી આલુનાં પાતરાં	૬૧	આંમળાનો મુરખો	૪૯
યા દાંડાની... ..	૬૧	ઈ	
		ઈદાં	૨૯

કચોરી પોટાનાં ...	૯૧	કોહિલાનાં પનેલાં ...	૭૭
કચોરી મગની ઘાગની ...	૨૧	કોહિલાનું પંચકુટયું શાક ...	૭૬
કટલેસ તરકારીના ...	૭૨	કોહિલાંતી ખીર ...	૭૬
કડવાં ખીજનું શાક ...	૭૩	કોહિલાંનો મુરખ્યા ...	૪૮
કદી દહીં તથા છાશની ...	૫૭	કોહિલાંના અમણનો મુરખ્યા ...	૪૮
કદી કોકમની ...	૫૮	કોહિલાંના વરખનો મુરખ્યા ...	૪૮
કમરખનું શાક ...	૭૩	કોહિલું આટું મીઠું ...	૭૬
કરકરવડી ...	૩૪	કોહિલું ને ગોવારની શીંગનું શાક ...	૭૬
કરકરયાં ...	૨૭	કોહિલાંતી ખીર ...	૧૮
કાકડીનું શાક ...	૭૩	કોહિલાંનો હલવો ...	૧૮
કાકડીનાં સંભારીઆં ...	૭૩	ફટોલાંના કપાપ ...	૭૮
કારેલાંનો મુરખ્યા ...	૫૧	ફટોલાં અમણનાં ...	૭૬
કારેલાંનું શાક ...	૭૪	ફટોલાં તળેલાં ...	૭૬
કારેલાં આટું-મીઠું ...	૭૪	ફટોલાંનું શાક ...	૭૬
કારેલાંનાં સંભારીઆં ...	૭૪	કુંદનું શાક ...	૭૭
કાલીફલાવરનું શાક ...	૭૪	કુંદ તળેલાં ...	૭૮
કુદરુ ...	૨૨	કુંદ માસ પાગેલાં ...	૭૮
કુબલી પળાવ ...	૫૫	કુંદ બાફેલાં ...	૭૮
કુરડઈ ...	૨૨	કુંદની ધારી ...	૭૮
કુરદાલ ...	૫૩	કુંદનો હલવો ...	૧૮
કેરીની નેલી ...	૧૧૬	કાંઘની ખીર ...	૪૫
કેરીનો પલાવ ...	૫૫	કાંઘનો હલવો ...	૪૬
કેરીનો મુરખ્યા ...	૪૬	ખ	
કેળાંની કેરવઈ ...	૯	ખાખાં મલાહીનાં ...	૪૦
કેળાંની પાનકા ...	૯	ખીચડી બાફેલી ...	૫૨
કેળાંની પુરી ...	૯	ખીચડી વધારેલી ...	૫૩
કેળાંની મીઠી પુરી ...	૧૦	ખીચડી બાજરીની ...	૫૩
કેળાંની ફરસી પુરી ...	૧૦	ખીચડો ધઉંનો ...	૨૫
કેળાંનું શાક ...	૭૫	ખીચીઆં ...	૩૨
કેળાં તળેલાં ...	૭૫	ખીર ધઉંના રવાની ...	૧૦
કેળાં ને મેથીની બાજનું શાક ...	૭૫	ખાંડવી ધઉંની ...	૨૬
કોખીનું શાક ...	૭૫	ખાંડવી ચોખાના આટાની ...	૨૭
કોઠીમડાનું શાક ...	૭૭	ખાંડવી અણની ...	૨૭
કોપરાના દૂધનું કરતર ...	૩૯	ગ	
કોપરાપાક ...	૪૬	ગલકાંનું શાક ...	૭૯
કોપરાનું કોમળ ...	૫૯	ગલકાંનું કોમળ ...	૫૯
કોહિલાંનાં વડાં ...	૩૬	ગલમાણું ...	૧૩

ગાજરનું શાક ...	૮૦
ગાજર મીઠાં ...	૮૦
ગાજર ખાટાં ...	૮૦
ગાજરનો મુરખો ...	૪૮
ગાજરના અમણનો મુરખો ...	૪૮
ગાજરના વરખનો મુરખો ...	૪૮
ગાંઠીઆ ...	૩૧
ગુગરી ધઉંતી ...	૨૫
ગુલકંદ ...	૧૧૬
ગોવારની શીંગનું શાક ...	૮૦
ગોળપાપડી ...	૧૪

ધ

ધઉંનું દુધ બનાવવાની રીત ...	૧૬
ધઉંનું દુધ રંધિલું ...	૧૭
ધઉંનું દુધ તળેલું ...	૧૭
ધઉંના દુધનો હલવો ...	૧૭
ધારીપોલી ચા અમણની ચોલી ...	૨૬
ધુધરા ફરસા ...	૧૬
ધુધરા વરાખાના ...	૧૬
ધુધરા દળના અથવા મે-વાના ...	૧૫
ધેબર ...	૧૧૪

ચ

ચણાની ચીકી ...	૧૮
ચણાના ફાફડા ...	૩૨
ચણાની દાળ ચાકળી ...	૬૩
ચણાની દાળ ધુટેલી ...	૬૩
ચણાની દાળ ને દુધીનું શાક ...	૬૬
ચણાની દાળ ને ગુગીયાનું શાક ...	૬૭
ચણાની દાળ ને કોહોળાનું શાક ...	૬૭
ચણાની દાળ ને મેથીની ભાજીનું શાક ...	૬૭
ચણાની દાળ ને ફરલાની ભાજી ...	૬૭

ચણાની દાળ ને ભરૂચી ભાજી ...	૬૭
ચણાની દાળ ને આણનાં પાતરાંનું શાક ...	૬૮
ચણાની દાળ ને કોખીનું શાક ...	૬૮
ચણાની દાળમાં દોલપસંદ ...	૬૮
ચણાની દાળમાં કારેલાંનું શાક ...	૬૯
ચણાની દાળમાં ચીભડાંનું શાક ...	૬૯
ચણાની દાળમાં ગળકાનું શાક ...	૬૯
ચણાની દાળમાં ફાકડીનું શાક ...	૬૯
ચણાની દાળમાં ચોલકોલ-નું શાક ...	૬૯
ચણાની દાળમાં મુળાનું શાક ...	૬૯
ચણાના આટામાં મુળાનું શાક ...	૬૯
ચણાની દાળમાં પંડોળાનું શાક ...	૬૯
ચાપટ ...	૩૩
ચાવલ ખાફેલા ...	૫૨
ચાવલ વધારેલા ...	૫૨
ચાવલનો ઝરેલો ...	૫૪
ચાવલનો ઝરેલો (ખીજી રીતનો) ...	૫૪
ચીભડાંનું શાક ...	૮૧
ચીભડું ખાટું મીઠું ...	૮૧
ચીરોટીઆં ...	૩૩
ચીનાઈ ધાસની જોલી ...	૧૧૭
ચોખાની પાનકી ...	૬
ચોખાની (ફરસી) પાનકી ...	૬
ચોધારીનું શાક ...	૮૧
ચોળાની વડી ...	૩૫
ચોળા તળેલા ...	૬૬
ચોળા સેકેલા ...	૬૬
ચોળા ધુટેલા ...	૬૬
ચોળા રસદાર ...	૬૬

ચોળા વધારેલા ...	૮૧
ચોળાફળીનું શાક ...	૮૨
ચોળાફળીને ચીબડાનું શાક ...	૮૨
ચોળાનાં બાકાં ...	૮૨

છ

છવડા ...	૩૨
----------	----

જ

જલેબી ...	૪૩
જીપસી ઇસ્તુ ...	૮૩

ટ

ટાંભાટા ને પોટાનું શાક...	૮૪
ટાંભેટા દમણીગસ ...	૮૩
ટોરટનું પાણી...	૧૧૯
ટીંડોગનું શાક ...	૮૪
ટીંડોગનાં સંભારીયાં ...	૮૪

ડ

ડબકવડી ...	૩૪
ડબલખીજનું શાક ...	૮૬
ડાંભાનું શાક...	૯૮

ઢ

ઢોકલી ચણાની દાળની...	૬૪
ઢોકલી તુવરની દાળમાં ...	૬૫
ઢોકળાં ખમણનાં ...	૨૮
ઢોકળાં વધારેલાં ...	૨૮
ઢોકળાં ચાલીનાં ...	૨૮

ત

સણગા ફોલા ચણા ...	૬૪
સણગા ફોલા મગ ...	૬૫
તુરીઆનું કોમળ ...	૫૯
તુરીઆનું શાક ...	૮૪
તુરીઆનાં સંભારીયાં ...	૮૫
તુરીઆં ને ફણસોનું શાક ...	૮૫
તુરીઆં, ચોળાફળી ને ચી- બડાનું શાક ...	૮૬

તુરીઆં ગોવારની શીંગ	
અને ચીબડાનું શાક...	૮૬
તુરીઆનો ખીમો ...	૮૬
તુવર પલાવ ...	૫૫

દ

દમોરા ...	૨૧
દહીંથરાં ...	૧૯
દહીં ...	૩૬
દહીં મીઠું ...	૩૬
દહીંનો મોડો ...	૩૭
દહીંનો મોડો (ખીજી રીતનો)	૩૭
દહીંનો શીખંડ ...	૩૮
દહીંવડાં ...	૪૦
દાળ તુવરની ...	૫૬
દાળ તુવરની મસાલાની...	૫૬
દાળ તુવરની વધારેલી ...	૫૬
દીલપસંદ મસાલેદાર ...	૮૬
દુધપાક અથવા શીરખી- રીઆન ...	૪૧
દુધીના ખમણનો મુરખા...	૪૮
દુધીના વરખનો મુરખા...	૮૮
દુધીનો દલવો...	૫૦
દુધીનું શાક ...	૮૭
દુધી મીઠું ...	૮૭
દુધી ખાટું-મીઠું ...	૮૭
દુધીયાં દુધી ...	૮૭
દુધીના કળાળ ...	૮૭

ન

નાન ભટ્ટી વગર બનાવેલાં	૪
નાન ભટ્ટીમાં બનાવેલાં...	૫
નાન ખરાઈ...	૪૪
નાન બાકરખાતી ...	૪૯

પ

પઈ...	૧૧
પચરસી વડાં...	૩૬
પોટાની પુરી ...	૧૦
પોટાનું પુડીંગ ...	૩૮

પેટાનો ઝરોહો	...	૫૦
પેટાનો હલપો	...	૫૦
પેટા વધારેલા	...	૮૮
પેટા બાફેલા...	...	૮૮
પેટાના વેફર...	...	૮૮
પેટાની મલી...	...	૮૯
પેટાનો વરખ	...	૮૯
પેટાની ફેરવઈ	...	૮૯
પેટાનો ખીમો	...	૮૯
પેટા રેસ્ટ કીધેલા	...	૯૦
પેટાનું કરતર	...	૩૯
પેટાના કબાબ	...	૯૦
પેટાના કટલેસ	...	૯૦
પતરવેલીઆં	...	૯૨
પનીર	...	૩૮
પપાંઉ ખાટું	...	૯૩
પપાંઉ મીઠું	...	૯૩
પરવળનું શાક...	...	૯૨
પરંકા	...	૬
પલીદો શેકટાની શીંગનો...	૧૧૧	
પાટીઆ	...	૬૦
પાટીઆ પેટાનો	...	૯૧
પાટીઆ ગોતારની ચીંગનો	૮૦	
પાટીઆ સેકટાની શીંગનો.	૧૧૧	
પાટીઆ તુરીઆનો	...	૮૫
પાટીઆ પંડોળાનો	...	૯૪
પાટીઆ વેંગણનો	...	૧૦૮
પાપડીનું શાક	...	૯૩
પાપડીનું ઉંખાડીઉં	...	૯૩
પુરણપોળી	...	૭
પુરી ઘઉંની	...	૬
પુરી (ખારી) ઘઉંની	...	૬
પુરી મસાલાની ઘઉંની...	૬	
પુરી ફરસી ઘઉંની	...	૭
પુરી ગલી ઘઉંની	...	૬
પુરી વટાણાની	...	૮
પુરી ચોખ્ખાની	...	૮
પુરી (ફરસી) ચોખ્ખાની	...	૮
પુરી માંકી ચોખ્ખાની	...	૮
પુડા ફરસા ઘઉંના	...	૭

પુડા ચોખ્ખાના	...	૮
પુડા માંકા ચોખ્ખાના	...	૮
પુડા ફરસા ચોખ્ખાના	...	૮
પેરની લેલી	...	૧૧૭
પોરીડજ અથવા વિલાયતી		
હરીસો	...	૨૪
પોરો	...	૧૯
પોપટજી	...	૩૧
પોઆ વધારેલા	...	૨૬
પોઆ ખીજી રીતના	...	૨૬
પોઆ ત્રીજી રીતના	...	૨૬
પંડોળાનું શાક	...	૯૪
પંડોળા ને મેથીની ભાજનું		
શાક	...	૯૪
પંડોળા ને કારેલાનું શાક	...	૯૪
પાંઉ ભટ્ટી વગર બનાવેલાં..	૫	
પાંઉ ખીજી રીતના	...	૫
પાંઉનું પુડોંગ	...	૩૯
પાંઉ તજેલું	...	૫

૬

ફણસનાં ખીજ ને કોખીનું		
શાક	...	૯૫
ફણસનાં ખીજ ને રતાસુ કંદ	...	૯૫
ફણસનાં ખીજનું દરિતુ	...	૯૫
ફાલ્દો	...	૧૧૯
ફાણી	...	૧૧૫
ફલકાં ઘઉંનાં...	...	૧
ફલવડી	...	૩૮
ફ્રેન્ચખીન્સનું શાક	...	૯૪
ફ્રેન્ચખીન્સ બાફેલી	...	૯૫

ખ

ખદામની બાખરી	...	૪૫
ખદામનો દમોદો	...	૧૧૫
ખદામનું કરતર	...	૩૯
ખદામનો હરીસો	...	૧૧૫
ખરજી ચુરખું	...	૪૨
ખરજી આંખાની	...	૧૧૪
ખાટ ઘઉંનો	...	૧૩

ભાટી બહિની	૧૩
ભાટીના લાકુ	૧૩
ભાસુદી	૪૨
ખીટનું શાક	૯૧
ખીરનું	૫૩
ખીટ બાફેલાં	૯૧
ખલુમન	૫૧

ભ

ભજામાં આડતની દાળનાં.	૨૨
ભજામાં મગની દાળનાં...	૨૨
ભજામાં ચણાની દાળનાં..	૨૨
ભજામાં વટાણાની દાળનાં.	૨૨
ભજામાં ફોણેખાનાં ...	૨૩
ભજામાં ફેળાનાં ...	૨૩
ભજામાં કંદનાં ...	૨૩
ભજામાં કોથમરીનાં ...	૨૩
ભજામાં આલુનાં પાતરાંનાં	૨૩
ભજામાં દૂધનાં ...	૨૩
ભજામાં તુરીઆનાં ...	૨૩
ભજામાં કાંદાના ...	૨૩
ભજામાં કેરીનાં ...	૨૩
ભજામાં ગલકાનાં ...	૨૩
ભજામાં મેથીની ભાજનાં	૨૩
ભજામાં પોરનાં ...	૨૩
ભજામાં વેંગણનાં ...	૨૩
ભાખરા ...	૨૭
ભાજ ચોખાઈની ...	૯૧
ભાજ ચોખાઈની ખીજી	
રીતની ...	૯૧
ભાજ મેથીની આમટી...	૯૧
ભાજ ને ચણાની દાળનું	
શાક ...	૯૭
ભાજ પચરસીનું શાક...	૯૭
ભીંડાનું શાક ...	૯૮
ભીંડા મીઠા ...	૯૮
ભીંડા દહીમાં ...	૯૮
ભીંડા છાશમાં...	૯૮
ભીંડા તળેલા ...	૯૯
ભીંડા મદ્રાસી...	૯૯

ભીંડાના કબાબ ...	૯૯
ભીંડા બાફેલા ...	૧૦૦
ભીંડા ને ચોખાફળીનું શાક	૧૦૦
ભીંડા ને કંઠોલાનું શાક...	૧૦૦
ભીંડા ને કારેલાનું શાક.	૧૦૦

મ

મકાઈજુકા ભુંજેલા ...	૧૦૧
મકાઈજુકા તળેલા ...	૧૦૧
મકાઈજુકા ને વટાણાનું શાક	૧૦૧
મગની વડી ...	૩૫
મગની દાળનાં વડાં ...	૩૫
મગની દાળના ડામકા ...	૩૫
મગની દાળની ખરશી ...	૪૨
મગની દાળ ...	૬૧
મગની દાળ-ખીજી રીતની.	૬૨
મસુર ઘુટેલા ...	૬૫
મગની દાળમાં કાકડીનું	
શાક ...	૬૯
મગની દાળમાં ફોણેખાનું	
શાક ...	૬૯
મગની દાળમાં કુરલાની ભાજ	૬૯
મગની દાળમાં ગળકાનું	
શાક ...	૬૯
મગની દાળમાં તુરીઆનું	
શાક ...	૬૯
મગની દાળમાં પંડોળાનું	
શાક ...	૬૯
મઠ રસદાર ...	૬૫
મઠ ખાટા ...	૬૨
મલીદો ...	૨૦
મલીદો ખીજી રીતનો ...	૧૧૩
મસુર ...	૬૫
માખણીઆ કબાબ ...	૧૦૧
માખુદી ...	૪૦
માલપુડા ...	૧૯
માવો ...	૪૨
મુઝાફર સોજા ...	૫૬
મુઠીઆ ભરૂચી ભાજનાં.	૨૩
મુઠીઆ મુળાનાં ...	૨૩

મુકીઆં મેથીની ભાજનાં..	૨૩
મુકીઆં દુધીનાં ...	૨૩
મુકીઆં કાંદાનાં ..	૨૩
મુકીઆં તુરીઆંનાં ...	૨૩
મુકીઆં શેકટાનાં કુતનાં..	૨૪
મુળાનું શાક ...	૧૦૧
મહેસુર ...	૪૪
મહેસુર બદામનો ...	૪૫
મોહન થાળ ...	૪૩
મોતીચુર ...	૪૭
મોગરીનું શાક ...	૧૦૨
મોગરીના કબાબ ...	૧૦૨
મોગરી ને મેથીની ભાજનું	
શાક ...	૧૦૨
મોગરી ને વેંગણનું શાક..	૧૦૨

૨

રવો અથવા દળ ...	૨૦
રાબડી જીવારની ...	૧૦
રાબડી કાંગના ચોખ્ખાની..	૧૧
રાયતું કેળાનું...	૧૧૩
રાયતું કાકડીનું ...	૧૧૩
રોટલી બે ગોળાની ધઉંની	૧
રોટલી ધઉંના પડની ...	૨
રોટલી જીરા ધઉંની ...	૨
રોટલી ચોપડા ધઉંની ...	૨
રોટલી સતપડની ધઉંની .	૩
રોટલી મીઠી ધઉંની ...	૩
રોટલી મકાઈના આટાની..	૩
રોટલી બાજરીની ...	૩
રોટલી જીવારની ...	૪
રોટલી જીવારના સાગ્રની..	૪
રોટ ધઉંનો ...	૧૨

૯

લાડવા ખુંદીના ...	૪૭
લાડવા સેવના ...	૪૭
લાડવા ચોખ્ખાના ...	૪૮
લાપસી યા કંસાર ...	૧૪
લાપસી તણધારી ...	૧૫

લાજા દાળ ...	૨૬
લીંબુ પાણી ...	૧૧૮
લોભીઆ પળાવ ...	૫૫

૧

વધારીઆ ચણા ...	૧૧૩
વટાણા રસદાર ...	૧૩
વટાણા તળેલા ...	૧૩
વટાણાની દાળ ...	૧૩
વટાણા બાફેલા ...	૧૦૨
વટાણા વધારેલા ...	૧૦૩
વટાણા મુકાનું શાક ...	૧૦૩
વટાણા ને વેંગણનું શાક..	૧૦૩
વરધવડાં ..	૩૦
વાજની દાળ મોકળી ...	૧૩
વાજની દાળ ઘુટેલી ...	૧૩
વાલપાપડીનું શાક ...	૧૦૩
વાલપાપડીના લીલવાનું	
શાક ...	૧૦૪
વાલની દાળ સંદોવેલી ...	૧૦૪
વાલ વધારેલા ...	૧૦૪
વાજની દાળ ઘુટેલી ...	૧૦૫
વેંગણની ખીરીયાનો ...	૫૯
વેંગણનું શાક ...	૧૦૫
વેંગણ તળેલા...	૧૦૫
વેંગણનાં સંભારીઆં ...	૧૦૬
વેંગણ ખીચડીઆં ...	૧૦૬
વેંગણ મેથીઆં ...	૧૦૬
વેંગણ ચાપ ...	૧૦૭
વેંગણનું ભરત ...	૧૦૭
વેંગણ દુધીની ખીરીઆંની	૧૦૮
વેંગણ ને તરકારીનું શાક..	૧૦૯
વેંગણના કટલેસ ...	૧૦૫
વેંગણની કઠી...	૧૦૮

૨૧

શરબત ફાલસા-દાડમ અ-	
થવા ગોલાખનું ...	૧૧૭
શરબત લોંબુનું ...	૧૧૮
શીર ખુરમો ...	૩૦

શ્રીરમાજ	૪૯
શ્રીરો	૧૪
શ્રેકટાનાં કુલ વધારેનાં	૧૧૧
શ્રેકટાની શોગનું શાક	૧૧૧
મકરપાગ	૧૫
સ			
સતવડી	૩૬
મગ્ગી	૭૦
સરો	૭૦
સજગમ વધારેના	૧૦૯
સજગમ બાફેલા	૧૧૦
સમોસા તુવરની દાળના	૪૧
સમોસા મગની દાળના	૪૧
સમોસા ચણાની દાળના	૪૧
સમોસા માવાના	૪૧
સાતોડીઆ પોળી	૩૦

રાલીઆ	૩૩
સુકવણીનું શાક	૧૧૩
મુનરી ઘઉંની	૧૩
મુનરી તુવરની દાળની	૧૫
મુરણ વધારેલું	૧૧૦
મુરણ વધારેલું બીજી રીતનું	૧૧૦
મુરણ તળેલું	૧૧૦
સેરવો અથવા રસ	૧૧
મુરણ મીઠું	૧૧૧
સેવ બનાવવાની રીત	૨૦
સેવ બનાવવાની બીજી રીત	૨૦
સેવ તળેલી	૨૧
સેવ બાફેલી	૨૧
સેવ ખારી	૩૧
હ			
હરીસો	૩૧

નાં ૧૭૩, કઠો-દહીં તથા છાસની—આ વાનાનાં વધારેનો સે-
લેરમ બાહર નિકળી નહીં જાય મોટો તરત ઢાંકણ ઢાંકવા લખ્યું છે,
પણ ઢાંકણ પાછું સેહજવારમાં ઉઘાડી નાખવું, નહીં તો ઉભાઈ જશે.

નાં ૨૨૦ અને ૨૨૫—આરીઆના તથા કાકડીના સંભારી-
આમાં બે મસાલો આપે છે, તેમાં ૨ તોજા ચણાનો આટો ઉમેરવો.

સમજણ.

આ પકવાન પોથીમાં તોલ અથવા ભરત બે આપવામાં આપ્યું
છે તે મુંબઈમાં સાલતું તોલ અથવા ભરત સમજવું.

એક બાટલી ભરીને પાણીનું વજન એક શેર સમજવું. એક
પેંટ પાણીનું વજન અરધો શેર સમજવું.

સ્તેનદરદ તથા રાજ્યભક્ત પ્રેસમાં ગુજરાતી બાબત છાપી છે.

આ પોથીની ઉત્પત્તિ અને તેના ફાયદા.

અન્ન ફળ શાક અથવા વનસ્પતિ ખોરાકની તરફેણ અને માંસના ખોરાકની વિરૂદ્ધ તકરાર ચલાવવા સાથે થોડુંક થયું મુળર્થમાં છપાતાં કેટલાંક ગુજરાતી તથા ઇંગ્લેન્ડ પત્રોએ પોતાની કટારો લાંબો વખત સુધી ખુલી મુકી હતી.

આ પ્રસંગે કુદરતી ખોરાકની તરફેણમાં અને માંસના ખોરાકની વિરૂદ્ધમાં જે વજનદાર અને મઆકુલ લખાણો જુદી જુદી ક્લબોથી છપાયાં હતાં, તે લખાણોએ સમજી વર્ગના ધણાંક ઉપર ધારવા કરતાં વધારે અસર પેદા કરી હતી; તે એટલે વેર કે ધરોમાં ખાવા ટાંચે મા દીકરાં વચ્ચે રોજ પચાતી ઉઠતી હતી, અને એક બે પત્રવાળાઓને તો કહેવાડવામાં આવ્યું હતું કે આ બાબતની તકરાર હવે બંધ કરો, કારણ કે તે વાંચી અમારા છોકરાં માંસનો ખોરાક લેવા ના પાડે છે !

થોડાંક સમજી અને માની મા બાપોએ કુટુંબ કબિલા સહિત માંસના ખોરાકના ગેરફાયદા અને વનસ્પતિ ખોરાકના ફાયદાનું ઉપર કહેલું વિવેચન વાંચી તથા સમજીને કુદરતી ખોરાક વડે પોતાનો નિર્વાહ ચલાવ્યો. ધણાંક સમજીઓને કુદરતી ખોરાકનું શ્રેષ્ઠપણું કમુલ રાખવાની ફરજ પડી, પણ તેઓની જીભલીને આ ખોરાક પસંદ પડ્યો નહીં. કેટલાકોએ પોતાના મા બાપોની મરજી વિરૂદ્ધ કુદરતી ખોરાક ખાવાને શરૂ કરી, પણ તેમ કરવા આગમ્ય એ વિષયપર કાંઈ પણ અભ્યાસ નહીં કરવાથી તથા પોતાના વડીયોલોના ન છાજતાં દબાણમાં આવી જવાથી, લાચારીએ તે છોડી દેવો પડ્યો. વળી ધણાંક અણુસમજી મા બાપો કુદરતી ખોરાક ખાવાની પોતાના ફરજંદોની ખુશી અને ઇન્ટેન્સિટીની આડે પડ્યાં અને તેઓને લોહીથી ગળળતો નજીસ માંસનો ખોરાક ખાવાને જખરીથી ફરજ પાડી.

આવો મામલો જેઈ લોકોની વાકેફગારીને માટે ઇ. સ. ૧૮૮૪ ના સાલમાં વિલાયતની વનસ્પતિ ખોરાકપર નિર્વાહ કરનારી મંડળી પાસેથી એ વિષયપર છપાયેલા નિબંધો તથા ચોપાનિયાં ખરીદ કરીને અત્રે લોકોમાં મફત વેંદેય્યાં હતાં. માંસનો ખોરાક છોડનારાઓને સવળતા કરી આપવા સાથે ઇ. સ. ૧૮૮૫ ના સાલમાં એક વેલ્થેરિયન સેલુન, એલ-શીન્સ્ટન સરકલ, કોટમાં, સીનોર ફરનાનદીઝના ઉપરીપણા હેઠલ, કેટલુંક સુધી ચાલુ રાખવામાં આવ્યું હતું, જ્યાં અરધા રૂપિયામાં વનસ્પતિ

ખોરાકનાં ચાર પાંચ મિશ્રણો લોકો ખુશીથી ખાતાં હતાં. આ ખાતા ઉપર જોઈતી દેખ રેખ રાખવાની મદદ નહીં મળવાથી, ૧૮૮૬ માં તેને વગર નુકસાનીએ બંધ કીધું. ત્યાર પછી ૧૮૮૭ માં આલખ્તેસ બાગમાં લોકોની ભારે ઠઠ અને ખુશાલી વચ્ચે ઉપરાસાપરી અન્ન ફળ શાકના ખાનાંઓ અને તેની ખુબી દર્શાવનારા બાષણો આપવામાં આવ્યાં હતાં. આ સર્વે દિલચાલથી ઘાતકી હેવાનોને છાજતો માંસનો ખોરાક ત્યાગ કરી કુદરતી ખોરાક પર નિર્વાહ કરવાને ધણાંક ખુદાં તેમજ જીવાન માંજીસોમાં જિજ્ઞાસા પેદા થઈ, પણ આ ધણીઓને પોતાના વિચારો અમલમાં મુકવાને વનસ્પતિ ખોરાકની પકવાન પોથી વગર ધણી અડચણો નડવાથી, કેટલાક મિત્રોની સલાહ અને મદદથી એ વિષય ઉપર લખી મોકલવા ઈનામના રસાળાઓ માંગવામાં આવ્યા. બાઈ ખુરશેદબાઈ હૈરામજી અમીન, ભટ અબ્બારામ ધીરજરામ, તથા મીં અરદેશર આદરજી ખાનસાહેબે રસાળાઓ લખી મોકલ્યા. એ રસાળાના દરએક રચનારને રૂ. ૫૦ ઈનામના આપી તે ત્રણે રાખ્યા. આ ત્રણે રસાળાઓ એકત્ર તથા તેમાં સુધારો વધારો કરવા સાથે મજકુર બાઈ ખુરશેદબાઈને બીજા રૂ. ૫૦ આપ્યા હતા. આ એકત્ર કાઢેલા સંગ્રહને પાછળથી બારીકાથી તપાસતાં તે એમનો એમ છપાવવાને કેટલાંક કારણોસર અયોગ્ય જણાયું. એટલામાટે તે ઉપર વધુ ખર્ચ કરી ઈબ્રાતમાં ધણોક સુધારો, ફેરફાર, વિગેરે દાખલ કરી તે ફરીથી લખવામાં આવ્યો, અને હાલની પ્રસિદ્ધિની હાલતમાં વાંચનારની હજુર મુકવામાં આવ્યો છે.

આ પકવાન પોથી એવી નેમથી રચવામાં આવી છે કે સમજી તથા ઝાની વર્ગના લોકો તમો-ગુણી તથા રજો-ગુણી ખોરાક છોડી દઈ, સત્વ ગુણી ખોરાકનો ઉપયોગ કરે. એ માટે તમો-ગુણીના ખોરાક-માંસ, માછલાં, ઇંડાં વિગેરે તેમજ રજો-ગુણીના ખોરાક-લસણ, હિંગ, તેલ, મરચાં, કસ્તુરી વિગેરેનો સુદલ ઉપયોગ આ પોથીમાં કાઢી નથી. માંસ, માછલાં અને ઇંડાંની ગરજ પુરતી રીતે સારી શકે એવાં વનસ્પતિના પકવાનો આ પોથીમાં આપ્યાં છે. હિંગને બદલે કાંદો અથવા જીરું, તેલને બદલે ધી તથા મરચાંને બદલે મરી વાપર્યાં છે; તોપણ મરચાં, તેલ, હિંગ અને લસણ એ વનસ્પતિ પદાર્થો હોવાથી તે ખાવા ન ખાવા એ સર્વેની મરજી, ગુંજસ, અને તબિયત ઉપર આધાર રાખે છે. ઉપર દર્શાવેલાં કારણો સાથે ચટણી, અચાર વિગેરેની વાનીઓ આ પોથીમાં આપી નથી.

આ પોથીમાં પોણી ચારસો વાનીઓ સમાવેલી છે, જે સેહેલાઈથી સમજી શકાય એવી ટુંક અને સાદી ઈબ્રાતમાં લખી છે. વાનીઓ પકા-

વાની ક્રિયામાં નજીવા ફેરફાર સાર અથવા તો તેમાં વાપરેલા મસાલાના સેહજસાજ ફેર ફાર સાર એક વાનીની જે ચાર વાનીઓ કરી નાખી વાનીઓની સંખ્યા વધારી દીધી નથી. એકજ મથાલાં તળે આ પોથીમાં ઘણે ઠેકાણે જુદી જુદી ક્રિયાઓ દેખાડી છે. એ ઉપરાંત ઘણીક વાનીઓ જે સેહેલાઈથી બની શકે નહીં, નિરોગી અને ચાલુ ખોરાક તરીકે ગણાઈ શકાય નહીં અથવા તો ઘણી ખરચાલુ હોવાના સખબથી, આ પોથીમાં તે દાખત કરી એનું કદ ફેકટમાં વધારવામાં આવ્યું નથી. આટલું છતાં એક માણસ ગમે તેવોખી એધી અથવા ખાધરો હશે, તોપણ આ પકવાન પોથીનું સાંકળિયું વાંચી તે ધરાઈ જ્યા વિના રહેશે નહીં. કદાચ તે ખાધરો અથવા એધી નહીં, પણ સ્વાદિષ્ટ ખાન પાનાદિકનો શોખીન હશે, તોપણ આ પોથી તેની ગરજ સારશે. કદાચ તે સાદો, સસ્તો અને પુષ્ટિદાર ખોરાક ખાનાર હશે, તોપણ આ પોથીથી તેને નિરાશીનું કારણ મળશે નહીં.

વનસ્પતિ આહારીઓને આ પોથી કિમતી થઈ પડશે, તેમજ માંસ ખાનારાઓને પણ તે ઉપયોગી થઈ પડશે. માંસને જુદા જુદા રૂપમાં પકાવીને ખાવા છતાં, તે માંસને માંસજ ચવાયા કીધાથી, તે ખાતાં ખાતાં માંસ આહારીઓ કંટાળી જાય છે; અથવા તો જ્યારે માંસ મોંઘું યા ખરાબ મળે છે, યાતો જ્યારે ડાકટરો માંસ નહીં ખાવાને સખત હુકમ કરે છે, ત્યારે દરરોજ માંસ વગર ખીજું શું ખાવું તેના ચુંચવાડામાં તેઓ પડે છે. આવા પ્રસંગે આ ઘણીઓનો ચુંચવાડો આ પકવાન પોથી દુર કરશે અને વળી દેખાડશે કે તે પુરતી સમજના મહાસાની જગત કત્તાંએ કેટલા બધા પ્રકારનો દિલચમન ખોરાક રળિયામણા ખેતરો અને ખુશનુમા બાગ બગીચાઓમાં માનવીઓ માટે પેદા કીધો છે !

માંસના ખોરાક વગર શરીર દુબળું પડે છે; વનસ્પતિનો ખોરાક મોંઘો પડે છે, હજમ થતો નથી તથા પેટમાં બાદી પેદા કરે છે, આવા તકલીદો ફેકટ સવાલો કરનારાઓને આ પોથીમાં સમાવેલા હાલના તેમજ પ્રાચીન કાળના દુનિયાના મોટા મોટા ડાકટરોના એ વિષય ઉપર આપેલાં મતો વાંચ્યાથી ખરાં ખોટાંનો આપો આપ જવાબ મળશે. કાબેલ, નામાંકિત અને ફિલસૂફીમાં ગવાઈ ગયલા મહાન પુરૂષોના આ પોથીમાં સમાવેલા ખાતરી ભરેલા અભિપ્રાયો વાંચ્યાથી તેઓની શંકા દુર થશે. સાદી અક્ષત્રથી ઉલટો ખોરાક પારસીઓના લગનસરામાં ખવાય છે, જેવોકે કસ્તર સાથે સોસની તથા તળેલી માછલી, મુરખ્યા સાથે ગંધાતાં ઈંડાં તથા પટેટા, દાળ ભાત સાથે દહીં, માછલી, કેળાં છં આ મુજબના કદંગા ખોરાકથી ઘણાંઓને બદહજમી

યાયછે. વળી તે નરમ હોવાથી આવ્યા વગર ગપાગપ ગળી જવો; એ વ્યાધિનું બીજું મુળ; ખાતાં ખાતાં સોડા અથવા લેમોનેદની એ ત્રણ ખાટલીઓ બરફ સાથે ટીંચવી એ વળી ત્રીજી પીડા; અને બાકી રહેલી વ્યાધિની પીડા પુરી કરવાને દર સલામતીએ પેટમાંના આતશમાં ફરી ફરીને સતકણ નાખવાને ફરમાસુ દારૂ તો પાસે તૈયારજ છે!! અત્તાન-પણાથી જેઓ કુદરતી અને ઉપલો લગનસરામાં ખવાતા ખોરાકમાં કાંઈખી ફેર સમજતા નથી, તેઓને આ પોથી સમજાવી શકશે કે પરહેજીને નામે ઝોળખાતો ખોરાક હાલ તેઓ ખાયછે તે અન્ન ફળ શાકનો ખોરાક નથી. વનસ્પતિના કુદરતી ખોરાકમાં માછલાં તથા ઇંડાં આવતાં નથી, તેથી ઘણો સરતો પડેછે. ઘણીક જાતના અનાજ, કઠોળ, કંદ, મુળ, શાક વિગેરેથી જેઓ અણુજન્યા છે, તેઓની નજર આ પોથીથી આપોઆપ ઉઘડશે.

આ પકવાન પોથી સર્વેને ઉપયોગી થઈ પડે એટલા માટે એની કિંમત ઘણી ઓછી રાખીછે, તથા જગતમાં વસનારા સર્વેનું કદ્યાણુ હૈડે ધરી એની ઉપર મેહેનત કરવામાં કાંઈખી બાકી રાખી નથી. જે મિત્રોએ આ કામમાં મદદ કીધીછે તેઓનો ઉપકાર માનવામાં આવેછે. આ પોથીમાં જો કાંઈ ભૂલચૂક માલમ પડે તે દરગુજર કરવી અને તે પ્રગટ કરનાર પર લખી મોકલવી કે જેથી તે બીજા આવૃત્તિમાં સુધારવાને બની આવે, તેમજ જો કાંઈ સારી વાનીઓ દાખલ કરવાને રહી મઈ હોય તે પણ મેહેરબાની કરીને પ્રગટ કરનાર પર મોકલી આપવાથી તેમાં દાખલ કરવામાં આવશે.

અન્ન ફળ શાકનો ખોરાક શરૂ કરનારાઓને

અગત્યની સમજણ તથા

ખાવાના નિયમો.

અમુક દેશ, અમુક વખત અને અમુક ઋતુ પ્રમાણે ખોરાક ખાવો સારો છે. જે દેશમાં રહેતા હોયએ લાંબી પેદાએશ ખાવા પર વધારે ભાવ રાખવો. ચાકરી, ધધે, મેહેનત, કસરત, તણિયત અને સ્થિતિને અનુસરતો ખોરાક ખાવામાં લાભ છે. મેહેનતના પ્રમાણ પ્રમાણે ઓછી અડકી કૌવતી આપનારો ખોરાક લેવો. મગજની શક્તિને કૌવત આપવાને, શરીરના બાંધાને પુષ્ટિ આપવાને તથા શરીરનું કદ બિલવવાને ખોરાકની વસ્તુઓમાં જે જીદાં જીદાં તત્વો સમાયલાં છે તેનું વર્ણન બીજા ભાગમાં કીધેલું છે, તે ધ્યાનમાં રાખી વર્તવું. પુષ્ટિ આપનારા તત્વો જે ખોરાકની વસ્તુઓમાં સરખા પ્રમાણમાં આવેલાં હોય તે વસ્તુઓ ખાવી. તેમ નહીં

હોય તો ઓછી તાકાત આપનાર પદાર્થને વધુ તાકાત આપનાર પદાર્થ સાથે બેળીને ખાવો. દાખલા તરીકે સર્વે અનાજોમાં સૌથી ઓછા અને ઉત્તમ અનાજ ઘઉં છે, જેમાં લોહી, માંસ, હાડકાં, તંતુઓ વિગેરે પેદા કરવાને ચોક્કસ પ્રમાણમાં જુદાં જુદાં તત્વો સમાયલાં છે, જેમ ચોખ્ખામાં નથી. ચોખ્ખામાં લોહી, માંસ, હાડકાં, વિગેરે બનાવનારાં તત્વો ઘણુંજ કમ હોવાથી તે એકલો સંપૂર્ણ ખોરાક ગણાતો નથી. ચોખ્ખામાં ગરમી તથા ગતિ આપનારાં તત્વો વિશેષ હોવાથી, તેને ખોરાકની બીજી વસ્તુઓ જેમાં આ બે તત્વો કમ આવેલાં હોય અને લોહી, માંસ, હાડકાં વિગેરે પેદા કરનારાં અને પુષ્ટિ આપનારાં તત્વો વિશેષ આવેલાં હોય તેની સાથે બેળીને ખાવા. એજ પ્રમાણે કઠોળમાં પુષ્ટિ આપનારા તત્વો આપણને જોઈએ તે કરતાં વધુ છે, તેથી તેને કમ તાકાત વાળા ખોરાકની વસ્તુઓ—જેરી કે ચાવલ તથા કેટલીક જાતની તરકારી કે જેમાં પાણીનો ભાગ વિશેષ હોય છે, તેની સાથે મિશ્ર કરી કઠોળ ખાવો. આ પ્રમાણે કયાંથી પુષ્ટિ આપનારાં જુદાં જુદાં તત્વો સરખા પ્રમાણમાં આવે છે. જેમકે ચાવલ સાથે દાળ, મમરા સાથે ચણા, ઇંદાદિ. પણ ચણાની પાપડી સાથે તુવર, મગ, મસુર, અડદ, લીલા વટાણા, ચોળા, સુરણ, મોટો કંદ વિગેરેની વસ્તુઓ ખાવામાં જેમ ગેરલાભ છે, તેમજ ચોખ્ખાની રોટી સાથે પટેટા, દુધી, તુરિયાં, કોબી, સલગમ, ખીટ વિગેરે તરકારીઓ ખાવામાં લાભ નથી. એક વખતે ખાધેલો ખોરાક પચી ગયા પછી બીજી વખતે ખાવું. પચ્યા આગમચ બીજો ખોરાક ખાધાથી, પેટેલા ખોરાકમાંથી અન્નરસ બનતો હોય તેમાં બીજો ખોરાક જઈ નડતર કરે છે, દિવસમાં ત્રણ ચાર વાર ખાવા કરતાં, સવાર અને સાંજ બે વાર ખોરાક લેવો. પેટમાં ખોરાક ઠાંસીને ભરવો નહીં, પણ કુદરતી ભુખના પ્રમાણ અને રૂચિ મુજબ ખાવું. દારૂ પીને પેટમાં ભુખ ઉત્પન્ન કરવાથી, તેમજ તિખા સાસ અથવા અચાણાં ખાવાથી દેહ આગળ ચાલતાં લથડી પડે છે, તે યાદ રાખવું. *Hunger is the best Sauce*=ભૂખ એ ઉત્તમ સાસ છે, આ ઇંગ્લેન્ડ કેહેવત યાદ રાખવી. જેમ અતિધણું ખાવામાં ગેરલાભ છે, તેમ અતિ થોડું ખાવામાં લાભ નથી. પવિત્ર આત્માનું રક્ષણ કરવાને શરીરનો બાંધો સલામત રહે તથા શરીર પોતાનું કર્મ ભોગવવાને સામર્થ્યવાન થાય એટલો ખોરાક લેવો. કયો ખોરાક પચે છે અને કયો ખોરાક પચતો નથી તે સમજીને વર્તવું. ખોરાક નહીં પચવાના કારણો શોધી કાઢવાં અને તેના ઉપાયો લેવા. નરમ ખોરાક બરાબર ચાવીને ધીરેથી થુંક સાથે રોળીને નહીં ગળવાથી તે જરૂર પત થતો નથી, માટે નરમ અને કઠણ આ બેઉ ખોરાકને સાથે બેળીને ખાવો, કે જેથી તેને બરાબર ચાવવાની ફરજ પડે અને

ચાવ્યા વગર ગળી નવાય નહીં. પારસીઓમાં પરહેજને નામે ઓળખાતો ખોરાક એક તો રસાયન વિધ્યાથી ઉલટા છે અને ખીજું તો તે સદંતર નરમ હોવાથી બરાબર થુંક સાથે રોળીને ચાવ્યા વગર ગપાગપ ગળી નવાય છે, જેથી તે પેટમાં બાદીનો પવન પેદા કરે તેમાં નવાઈ નથી. આ ઉપરાંત આમ્રસ, સોડા, લેમનેદ અને દારૂ જે ખાતાંખાતાં ઢીંચવામાં આવે છે તે અલ્લરણું ખીજું કારણ છે. અન્ન કૃણ શાકનો કુદરતી ખોરાક તે કાંઈ પારસીઓમાં પરહેજને નામે ઓળખાતો અને ખવાતો ખોરાક નથી, તે યાદ રાખવું. રોજ ખાવાનો એક ચોક્કસ વખત રાખવો અને તેમાં બનતાં સુધી ફેરફાર કરવો નહીં. માંસને જીદા જીદા રૂપમાં પકાવી ખાવા છતાં તે માંસને માંસજ ચવાયા કરે છે, પણ કુદરતની કરાંમતથી વનસ્પતિની ઉત્પત્તિ બહોળી અને બેશુમાર છે, એટલા માટે દરરોજ એકની એક વસ્તુ ખાવાને બદલે હેરફેર ખાવી. ઘણી વાનીઓને બદલે બે ત્રણ સાદી સુતરી અને સસ્તી વાનીઓ પર સંતોષ પકડવો. ખાવાને મન લલચાય એવા રૂપમાં અને બનતાં સુધી અસલ રંગ કાયમ રહે તેમ ખોરાક પકાવવો. કુદરતી હાલતમાં ખવાઈ શકાતી ચીજોને પકાવીને ખાવી સારી નથી, કારણ કે તેમ કીધાથી તેમાંનો રસકસ બળી જાય છે. Concentrated એટલે ઘટ્ટ કીધેલા ખોરાક પર ઝાઝો ભાવ રાખવો નહીં. દુધના ખોરાક સાથે ખટાઇ અથવા ફરત ખાવી નહીં. શરીરમાં સરદી થઇ હોય તો ગરમી આપે એવો અને ગરમી થઇ હોય તો ઠંડક કરે એવો ખોરાક ખાવો. હંમેશાં માફકસર ઉન્હો ખોરાક લેવો સારો છે. ખોરાકની વસ્તુઓ જેવીકે ધી, કોપરું ૪૦ બરાબર યા ખોરું હશે તો દેહ બગડશે અને ખાનું લેહ-ઝટ ને બદલે કસવાડું થશે. ખોરાકમાં જેટલા મસાલાઓ વધારે નાખી ખાશો, તેટલો પેટમાંનો સાંચો વધારે બગાડશે. જેટલો મસાલો થોડો વાપરશો, તેટલી શરીરની પ્રકૃતિ વધારે સ્વચ્છ, શાંત અને નિરોગી રાખશે. મરી, મરચું, મેથી, આદુ, લસણ, હિંગ, રાઇ વિગેરે મસાલાઓ પેટમાં આગ ઉત્પન્ન કરી પાણીની સોસ વધારે છે. ખાવા આગમય પાણી ઢીંચવામાં ગેરલાભ છે, તેમજ ખાતી વેળા પાણી, સોડા, યા લેમનેદ પીવો નહીં, કારણ કે તે પાચન શક્તિને અટકાવે છે. જમ્યા પછી આરધા કલાકે અથવા તેથીબી મોડે પાણી પીધાથી ખાનું સેહેલથી હજમ થાય છે. હંમેશાં ખાધા આગમય નહાવું. ખાઇ પીને ભરેલા પેટે નહાવાથી તબિયત બગડે છે. હિંદુઓ સ્નાન કર્યા વગર કાંઇ પણ ખોરાક ખાતા યા પીતા નથી તેમાં ડાહ્યાપણ છે. બનતાં સુધી ઠંડા પાણીએ નહાવાની ટેવ રાખવી. હવા પણ એક જાતનો ખોરાક છે. ૨૪ કલાકમાં એક માણસ ૧ રતલ ૧૦ આઉન્સ

અને ૧૧૫ ગ્રેન હવા દમની વાટે પોતાના ફેફસામાં લે છે. સવાર સાંજ ધરની બહાર જઈ ચોખ્ખી ખુદ્કી હવા દરરોજ દમમાં લેવાની આ અગત્યતા દેખાડે છે. કસરત કીધા વગર રહેવું નહીં. કસરત કીધા વિના શરીર દુબળું, હિયકારું અને રોગિષ્ટ બને છે. તરવાની, દોડવાની, જોરમાં ચાલવાની, સવારી, ત્રાઈસેકિલિંગ, લોનતેનીસ, ક્રિકેટ, તથા કસરતશાળામાં થતી મેહેનતો, આ પ્રમાણે તરેહ તરેહની કસરતો થાય છે. હિંદુઓ વનસ્પતિ ખોરાક ખાવા છતાં તેઓમાંના ધણાંકો રોગિષ્ટ રહે છે, કારણકે તેઓ કસરત અને ચોખ્ખી તથા ખુદ્કી હવાની કદર બુજતા નથી; ધણાંકો ગંધ મારતી અને સંક્રાંસ વાળી જગામાં રહે છે, અતિવ્રણ મસાલેદાર તથા તિષ્ણું ટમટમું ખાય છે, અથવા તો તેલ યા ધીધી રેલ છેલ યતાં મીઠાં મિષ્ટાંનો ખાઈ આખો દિવસ બેસી રહે છે. સુવાતું બિહાતું માથાં આગળથી હિંચું અને પગ આગળથી નિચું, આ પ્રમાણે દળાવદાર રાખવું, તથા હંમેશાં દાબી કોરે સુંતું, જેથી ખાતું જલદીથી હજમ થશે, તંદુરસ્તી સુધરશે, તથા સવારે સક્રારેથી ઉઠવાને આગશ લાગશે નહીં.

માંસનો ખોરાક છોડીને અન્ન ફળ શાકનો ખોરાક શરૂ કરનારે ચોખાની રોટીપર પોતાનો આધાર રાખવો નહીં, કારણકે ચોખો ધઉં આગળ હિયકારો અને કૌવતમાં ધણો ઉતરતો છે. મુબ્બમાં પારસીઓ શિવાય ખીજ કાષ્ઠખી જ્ઞાતના લોકો ચોખાની રોટી ખાતા નથી. આ પોથીમાં એ કારણસર ચોખાની રોટી આપી નથી. સફેત રોટી ખાનારે પેહેલે (Brown bread) એટલે સામળા રંગની રોટી ખાવાને શરૂ કરવી. પછી હળવે રહીને (Whole-meal bread) એટલે ધઉંના આટામાંથી કાંઇ પણ થુલાંનો ભાગ ચાળીને કાઢી નાખ્યા વગર બનાવેલી રોટી ખાવી. ફક્ત આ રોટી ખાવાનો મહાવરો પડ્યો કે માંસનો નજસ ખોરાક લાગ કરનારની સેંકડે ૫૦ ટકા મુશકેલી દુર થશે. આ રોટી એક દિવસની સુકી થયેલી ખાવી અથવા નહીં તો તેને અંગાર પર બરાબર શેકીને ખાવી, કે જેથી તે લોંદા જેવી લાગે નહીં. હવાયલી અથવા ભીનાસવાળી રોટી અવગુણુ કરે છે. બજારમાં વેચાતા ધઉંના આટામાં ધણું કરી દગો હોવાથી બનતાં સુધી આટો ધરમાં દળાવીને વાપરવો. સફેત રોટીમાં પોષણુ અર્થે તત્વો ધણાં કમ આવેલાં હોવાથી તે ખાત્રા પછી બે કલાકમાં પાછી ભુખ લાગી આવે છે, પણ સામળા રંગની ધઉંની રોટી સફેત રોટી કરતાં એવડો જવાબ આપે છે. સફેત રોટી શેરડીના કુંચા બરાબર અને સામળા રંગની રોટી શેરડીના રસ બરાબર સરખાવીએ તો ચાલે. કમજીવતથી પીડાતા ધણાંકે ખોરાકની માફક જાથુક દવાઈ લે છે. વળી દવાઈ પીતાં પીતાં કંટાળી આ

વ્યાધિ મટાડવા તેઓને પીચકારી મારવાની ફરજ પડે છે. આવા ધણીઓ (Whole-meal bread) એટલે ધઉંના આટામાંથી કાંઈ પણ યુક્તિના ભાગ આળીને કાઢી નાખ્યા વગર બનાવેલી રોટી ખાય તો ફાયદો પામે. આ રોટી અને સાઈ પાકું જમરૂં અથવા તો નહાની કુમળી કાકડી ખાધી હોય તો ગમે તેવીખી ભારે કબજિયત હશે તો તે મટશે.

રોટી બનાવનારા પીયરસ તથા પાલનજી ધઉંની સામળા રંગની રોટીની નિયત્તા શબ્દોમાં વખાણ કરે છે, પણ તેની દરકાર ધણાંજ યોડા કરતા દેખાય છે.

Our whole-meal bread is prepared almost entirely from whole meal, consequently all the bone and muscle forming constituents of wheat are to be found in our bread of this quality. For purposes of sustaining health and vigour, especially during the years of childhood and growth, the bread of this quality is unrivalled. The difference between white bread and our whole-meal bread as flesh formers is nearly in the proportion of one of the former to two of the latter.

Our brown bread so far from being inferior in quality to white bread, surpasses it as a food. The inferiority in colour is due to the presence of all the constituents of the wheat.

ઉપર દર્શાવેલી કાઠા રંગની ધઉંની રોટી પેટનો ખાડો પુરવાને એક અગત્યનું સાધન છે. રોટી વગર કોઈને ચાલ્યું નથી અને ચાલવાનું પણ નથી. રોટી વગર લાવણુ ગપાગપ ગળી જવામાં ધણો ગેરફાયદો છે. રોટીનું શ્રેષ્ઠપણ નિયત્તા દોહરા ઉપરથી માલમ પડશે.

“દાળ ભાતકા સુફળા ખાના, મેરે ભરસે દુર મત જના;”

“ખીચડી કહે મેં આવણુ જવણુ, રોટી કહે મેં મજલ પોહોચાઉં.”

આખા દિવસની મજલ એટલે મુસાફરી પુરી કરવાને રોટી શક્તિવાન કરે છે, આરે ખીચડીથી ચાર પાંચ માછલનો હેરો ફેરો માત્ર થઈ શકે છે, પણ ફક્ત દાળ ભાતના ખોરાકથી એટલુંખી થવું મુશ્કેલ છે. (Whole-meal biscuit) હોલ મિલ બિસ્કીટ એટલે કે ધઉંના આટામાંથી કાંઈ પણ યુક્તિના ભાગ આળીને કાઢી નાખ્યા વગર બનાવેલી બિસ્કીટ જે પાલનજી તથા પીયરસની દુકાને મળે છે, તે કૌવત આપવામાં તથા હજમયતપણામાં પાંડ કરતાંખી ચઢે છે, કારણ કે પાણીનો ભાગ જેટલો પાંડમાં રહે છે તેટલો બિસ્કીટમાં રહેતો નથી. બાજરી અને જુવારની રોટી ધઉંની રોટીથી ઉતરતી છે, પણ ચોખાની રોટી કરતાં તેમાં પુષ્ટિ આપનારા તત્વો બેશક વધારે છે. વિલાયતમાં પાકતો (Oat) ઓત નામનો અનાજ જે અતરે મળે છે તેનું (porridge) અને છે. આ અનાજ પણ

પુષ્ટિ આપવામાં કમ નથી. ભરડેલા ધઉ, બાજરી વિગેરે અનાજોનું પણ પોરીડજ બને છે. વિલાયતમાં ઇંગ્રેજ લોકોનો આ માનિતો ખોરાક છે, અને સ્કાટલેન્ડમાં તે ઝાઝો ખવાય છે. ધંટીમાંનો ખીલ જરા ઉપર ચઢાવ્યાથી ધંટી ઢીલી અથવા હલકી થાય છે. આ ધંટીમાં ધઉ અરગડા દળવાથી અકેક ધઉના ચાર પાંચ ટુકડા થાય છે, જેને ઇંગ્રેજમાં (Wheat-meal) કહે છે, અને આપણી દેશી ભાષામાં ભરડેલા ધઉ કરી કહે છે. સાધારણ ચાલુ ધંટીમાં ધઉને બારીક દળવાથી આટા બને છે, પણ આ આટાને ઉફણી તથા ચાળીને તેમાંથી રવો, મેદો તથા ભુસું ચા થુલું, આ નામના જુદા જુદા આટાઓ છુટા પાડી નિપજાવે છે, જેથી અસલ કુદરતી કરામતની ભેગી રસાયન રચના જે એક ધઉના દાણામાં સમાયલી છે તે જુદી પડે છે. આ રસાયન રચનાની સમજણ બીજા ભાગમાં આપી છે. ધઉને દળવા વગર આખા ખાવા હોય તો તેને ચાર પાંચ કલાક પાણીમાં ભીંજવી રાખવા. પછી તેને દુધમાં ઉકાળી ખાવા. આ વાનીને ઇંગ્રેજમાં (Fruumity) “ફ્રુમીટી” કરી કહે છે. લાંબા કાળનો મહાવરો પડી જવાથી માંસનો ખોરાક એકદમ છોડતાં પ્રકૃતિ બગડવા માંડે, તે અટકાવવા સાર માંસનો ખોરાક બાદશાહ જમશેદજી બોલમાં કહેતાં, દરરોજ ધણું માંસ ખાતા હોવો તો આંતરે આંતરે થોડું ખાવું. દિવસમાં બે ત્રણ વાર ખાતા હોવો તો એક વાર ખાવું. એમ કરતાં કરતાં પ્રકૃતિ બરાબર રહે એટલે બે ચાર માસમાં આ નજીસ ખોરાકને છેલ્લી સલામ કરવી.

આ વિષય પર હવે વધારે લંબાણ નહીં કરતાં, વાંચનારને મજાબુત બલામણુ કરવામાં આવે છે કે કોટમાં જેઠાંગીર કરાનીની દુકાને સસ્તાં નહાના ચોપાંનિયાંઓ વિલાયતની વનસ્પતિ ખોરાક પર નિર્વાહ કરનારી મંડળીએ છપાવેલાં વેચાય છે, તે વાંચવા, જે ઉપરથી આ વિષય પર ઘણોક જાણવા ભેગ નવો ખુલાસો મળશે.

મનુષ્યના ખોરાકની વૈદક જ્ઞાનની રીતે તપાસ.

મનુષ્યોના શરીરમાં અન્ન પાનાદિક ખોરાક દાખલ થઈ નિચે લખ્યા મુજબ કામ બજાવે છે.

૧. જે પદાર્થોનું શરીર બનેલું છે તે પદાર્થોને વધારે છે અથવા શરીરના દરરોજના ઘસારાની ખુટ પુરી પાડે છે.

૨. શરીરમાં ગરમી પુરી પાડે છે.

૩. કામ કરવાની શક્તિ પેદા કરે છે.

ઉપલાં કામો બજાવવા સાફ જે ખોરાકની વસ્તુઓ ખાવામાં આવે છે, તેમાં જુદાં જુદાં તત્વો નિચે દર્શાવ્યા મુજબ આવેલાં હોય છે.

Water	પાણી.
Albuminoids or flesh-formers.	માંસ બનાવનારા તત્વો.
Starch Sugar &c.....	ગરમી તથા ગતિ આપનારા તત્વો.
Fat.....	તેલ, ચરબી, અથવા ચીકાસ.
Common salt.	નિમક. [વનારા ખારો.
Phosphates, potash salts &c.	દાંત, હાડકાં અને તંતુઓ બના-

ઉપલા પદાર્થો પેહેલેથી એકક લઈ તેનું વર્ણન કરયે. પાણી શરીરના સર્વે અવયવોમાં એક અગત્યનો ભાગ બજાવે છે. તે શરીરમાં પુષ્ટિક પદાર્થોને ફેરવે છે, તથા નકામો પદાર્થ બહાર કાઢી નાખે છે. શરીરમાં પાણન ક્રિયા વિગેરે સર્વે ફેરફારો પાણીથી થાય છે તથા તેમાંથી રસ પેદા થાય છે. પાણી સર્વે ખોરાકની વસ્તુઓમાં ઓછા વધતા પ્રમાણમાં સમાવલું છે, અને તે આખા શરીરમાં બે ત્રિત્રિઅંક ભાગ કરતાં વજનમાં વધારે છે. અનાજ, કઠોળ, તરકારી, અને ફળફળાદીમાં પાણીનો મોટો જથ્થો સમાયલો હોવા છતાં, શરીરના અંદરના કારભારને તે પુરું પડી શકે એટલું નહીં હોવાથી, આપણને પાણી પીવું પડે છે. તરકારી અને ફળફળાદીમાં ૧૦૦ રતલે આસરે ૭૦ થી ૯૦ ટકા સુધી તથા અનાજ અને કઠોળમાં આસરે ૧૨ થી ૧૫ ટકા સુધી પાણી હોય છે. સુકા મેવો જેવો કે પીસ્તાં, બદામ, વિગેરેમાં અનાજ તથા કઠોળ કરતાંબી ઓછું પાણી હોય છે. પાણી પણ એક જાતનો ખોરાક છે. પાણી વગર જેમ ઝાડ કરમાઈને સુકાઈ જાય છે તેમ માનવિનું શરીર પણ પાણી વગર કરમાઈને સુકાઈ જાય છે. જ્યારે પાણી મનુષ્યના શરીરમાં એટલી બધી અગત્યતા ધરાવે છે, ત્યારે તે કેટલું સ્વચ્છ અને નિર્મળ હાલતમાં પીવાની જરૂર છે! પાણીને સ્વચ્છ કરવાની સૌથી સારી અને સહેલી રીત એ છે કે એક સોળાં કોરીના કુલના કુંદાનું નાકું વાદલાંથી બંધ કરવું. પછી કુંદામાં કોયલાનું એક પડ પાથરવું, જેની ઉપર સોજા રેતીનું બીજું પડ કરવું, અને તેની ઉપર કાંકરાનું ત્રીજું પડ કરવું. આ પ્રમાણે ત્રણ પડ કીધા પછી તે કુંદામાં પાણી નાખવું, અને કુંદાની નિચે રાખેલા વાસણમાં સ્વચ્છ થઈ પાણી તપકાય તે પીવું. જેમ પાણી વજનમાં હલકું તેમ તેને શ્રેષ્ઠ ગણવું. હલકાં સ્વચ્છ પાણીથી ખોરાક જલદીથી જરૂર થાય છે અને તંદુરસ્તી સુધરે છે. જે પાણી વજનમાં ભારે હોય છે તેમાં ઘણીએક પ્રકારની અસ્વચ્છતા સમાયલી હોય છે, માટે તેને ઉપર દર્શાવ્યા પ્રમાણે ગાળવા વગર પીવું નહીં. ખરાબ પાણી

શરીરમાં અનેક પ્રકારની વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન કરે છે, માટે પાણી માળખા વગર પીવું નહીં.

આલ્બ્યુમીનોઈડ નામનો ચીકણવાળો તત્વ જે માંસ બનાવનાર તરીકે લેખાય છે, તે મનુષ્યના શરીરમાં શું કામ બજાવે છે તે આપણે તપાસયે. આ અગત્યનો તત્વ શરીરનો ખાંધો ખિલવે છે અને શરીરના ઘસારાની ખુટ માંસના રેષા બનાવી પુરી પાડે છે. શરીરના ઘણાંક ભાગોમાં નાઈટ્રોજનસ નામની વસ્તુઓ મળી આવે છે, જે વળી મસ્તકમાં અને તંતુઓમાં (Nerve substance) વિશેષ હોય છે, તેને બનાવવાને કામે લાગે છે. આ તત્વથી શરીરને ચરબી મળે છે તથા તેમાં જે કારબન નામનો કાચલો હોય છે, તેમાંના થોડાક ભાગમાંથી ગરમી અને ગતિ મળે છે. કઠણ મેહનત કરનારા અને અઠંગ કસરત કરનારાઓને આ તત્વના પુરતા જથ્થાની ઘણી અગત્ય છે. આ તત્વ અનાજમાં સેંકડે ૫ થી ૧૫ ટકા અને કઠોળમાં સેંકડે ૨૦ થી ૨૫ ટકા આવેલો હોય છે. તરકારી અને ફળફળાદીમાં તેનો જથ્થો થોડો આવે છે, પણ સુકા મેવામાં તેને જથ્થો તરકારી કરતાં વધારે હોય છે. માંસ ભક્ષ કરનારને આ તત્વ જેમ માંસના ખોરાકમાંથી મળે છે, તેમ વનસ્પતિ આહારીને આ તત્વ ઝાડપાનની વસ્તુઓમાંથી પુરતી રીતે મળી શકે છે. માત્ર ફેર એટલેજ કે માંસ ખાનારાઓ આ તત્વ મેળવવા સારું મુવેલાં પશુઓનું પોતાના પેટમાં કબરસ્તાન કરે છે, સારે અન્ન ફળ શાક ખાનારાઓ આ અગત્યનો તત્વ માંસના ખોરાક કરતાં ત્રણ ગણી સરતી કિમતે ઝાડપાનની કુદરતી પેદાએશમાંથી મેળવે છે.

સ્તાર્થ નામનો તત્વ સફેદ મેદા જેવી ચળકતી છુટ્ટી છે. મનુષ્યના શરીરમાં ગતિ પેદા કરનાર તથા ગરમી આપનાર તરીકે આ તત્વ કામે લાગે છે. ખોરાકની જુદી જુદી વસ્તુઓમાં ગતિ તથા ગરમી આપનારા ખીજાં તત્વો કરતાં સ્તાર્થ વધારે અગત્યતા ધરાવે છે. એક રતલ સાબુઓખા, આરારોટ, તાપિઓકા, અને કોર્ન ફ્લોરમાં ૮૩ ટકા સ્તાર્થ આવેલો છે; આ જળસોની કાંઈ પર બચ્ચાંઓનો હુધરભાવ સારો થતો નથી, અને તેઓ કરકટી દેખાવના બને છે. જે ખોરાકની વસ્તુઓમાં ગરમી તથા ગતિ આપનારો આ તત્વ વિશેષ આવેલો હોય અને લોહી, માંસ, તંતુઓ, તથા હાડકાં બનાવનારા તત્વો ઘણાંજ થોડાં આવેલાં હોય, તેવો ખોરાક ખાઈ યા ખવડાવી તેમાંથી પુષ્ટિ મેળવવાના ફાકટ ફાંફાં મારવાં નહીં. આ તત્વવાળી કેટલીક જળસોમાં ખાંડ, ગુંદર, તથા ડેક્સટ્રિન નામના ખીજાં તત્વો આવેલાં હોય છે, જે પણ શરીરને ગરમી તથા ગતિ આપવાને કામ લાગે છે. ફળફળાદી, મેવા વિગેરે વનસ્પતિમાંથી તેલ ચરબી અથવા

ચીકાશનો પદાર્થ પુષ્કળ મળી આવે છે. આ ચીકાશવાળા પદાર્થથી શરીરનો બાંધો બંધાતો નથી, પણ તે સ્તાય કરતાં અઢી ગણી વધારે શરીરમાં ચૈતન્ય શક્તિ, ગરમી અને ગતિ ટેકવી રાખવા સારૂ કામે લાગે છે. જ્યારે આ પદાર્થ પ્રવાહી રૂપમાં હોય છે ત્યારે તેને તેલ, અને નક્કર રૂપમાં હોય છે ત્યારે તેને ચરબી કરી કહેવામાં આવે છે. આ ચરબીના પડ મનુષ્યની આમડી નિચે આવેલાં હોય છે; તે શરીરની ગરમીને અંદર રાખે છે, અને જ્યારે ખોરાક લેવામાં આવતો નથી, ત્યારે તે શરીરમાં ગરમી, ગતિ અને ચૈતન્ય પુરી પાડવા સારૂ પાછાં લોહીમાં ચુસાઈ જાય છે. માંસના ખોરાકની માફક મલાહી, માખણ, કોપર, બોંયશીંગ, બદામ, પસ્તા, અખરોટ વિગેરેમાં તેલ યા ચીકાશનો તત્વ વિશેષ આવેલો હોય છે.

નીમક એ એક નક્કર ખનિજ પદાર્થ છે, જે ખોરાકમાં ઉમેરી લોકો ખાય છે. વનસ્પતિમાં આ નક્કર ખનિજ પદાર્થ નથી, અને જે હોય છે તો તે થોડીજ અથવા નામની હોય છે.

ખાર એક જાતનો હોતો નથી. પોતાશ નામનો ખાર ધણીક લીલી તરકારીઓમાં હોય છે, અને ફ્રેસફ્રેટ નામનો ખાર ધણીક ફળફળાદી અને અનાજ કઠોળ વિગેરેમાં હોય છે. પોતાશ નામનો ખાર ચૈતન્ય શક્તિ અથવા ઉશકેરનારો ગુણ ધરાવે છે. તેને થોડા પ્રમાણમાં લીધો હોય તો ફાયદો કરે છે; ઘણા પ્રમાણમાં લીધો હોય તો બેશક જેર ચઢાવી મરણ નિપજાવે છે. ફ્રેસફ્રેટ ઓફ લાઇમ એટલે ચુના જેવો ખાર જે હંમેશાં નહાના જથ્થામાં કારબોનેટ ઓફ લાઇમ વિગેરેના તત્વો સાથે ભેળાયેલો આવે છે, તે હાડકાં અને દાંતો બનાવવા તથા તે બનાવ્યા પછી તેને કૌવત આપવા સારૂ કામે લાગે છે; એટલુંજ નહીં પણ આ ખારથી શરીરના ખીજા તંતુઓ અને છે. આ ઉપયોગી અને અગત્યનો ખાર અનાજ, ફળફળાદી વિગેરેના છલતાં યા છાલ આગળ ઉપલા ભાગમાં સમાયેલો હોય છે, તેને મનુષ્યો અજ્ઞાનપણે નિરૂપયોગી વિચારી ફેંકી દે છે, જેથી હાડકાં અને દાંતોને પુષ્ટિ મળતી નથી. હાડકાં અને દાંતો જેને જઈશી સુધી પુર તંદુરસ્તીમાં રાખવાં હોય, તેને (Brown bread is the staff of life. White bread is broken stick.) આ ઈંગ્રેજ કહેવત ધ્યાનમાં રાખી વર્તવું, નહીં તો દાંતના દરોદોથી હલાક તથા ૩૦-૪૦ વરસની ભર જુવાનીમાં બોખા થવાને તૈયાર રહેવું. British Dental Association નામની વિલાયતમાં મંડળી છે, તેને જુવાનીમાં દાંતો કહોઈને પડી જવાનું કારણ નિચે મુજબ આપ્યું છે.

The unsoundness and early loss of teeth now so common, is

largely due to the absence of phosphatic and bone forming material in the fine white bread which is generally eaten.

જીવાનીમાં દાંતો તુટી પડવાનું તથા કઠોઈ જવાનું જે હાલ સાધારણ ચર્ચ પડ્યું છે, તે મુખ્યત્વે કરીને સફેત પાંઉ યા રોટી ખવાય છે, જેમાં (ફાસફેટીક) એટલે ચુનાવાલો ખાર અને હાડકાં બનાવનારો પદાર્થ નહીં હોવાના કારણે મોટે ભાગે થાય છે. ઉડાનમાં ઉતર્યા વગર વાંચનાર સેહે-લથી સમજી શકે એવું બ્યાન ખોરાકમાં આવતા જીદાં જીદાં આગસના તત્વોનું કયાં પછી હવે તપાસયે કે એક ઘઉંના દાણામાં શરીરને ગરમી અને ગતિ આપનારાં તત્વો, માંસ પેદા કરનારાં તત્વો, તથા દાંત, હાડકાં અને તંતુઓ બનાવનારાં તત્વો કયા ભાગોમાં સમાયલાં હોય છે.

ઘઉંના દાણાના મધ્ય ભાગમાં મધપુડાના જેવા સુરાખોની હાર હોય છે, જેમાં આવેલા સફેત મેદાની ભુકીને સ્તાર્ય કરી કહે છે. આ તત્વથી શરીરને ગરમી તથા ગતિ મળે છે. આ તત્વની આસપાસ પીળા રંગની સુરાખની હાર છે, જે માંસ પેદા કરવામાં ઉત્તમ ગુણ ધરાવે છે. વળી એની આસપાસ ૬ બારીક ચામડીનાં પડો આવેલાં છે, જે જીદાં જીદાં અગસના ખારોથી ભરપુર છે. આમાં પોતાશ તથા ફાસફેટ વિગેરે નામના ખારો આવેલા છે, જે હાડકાં અને દાંતો બનાવવાને તથા ભેજાંની શક્તિ અને બદનના તંતુઓને પુષ્ટિ આપવાને કામે લાગે છે. આટલી બધી ડાહ્યાપણથી મનુષ્યના ક્ષયદા અને પોષણ અર્થે પેદા કીધેલો અનાજનો કુદરતની ખુબીના અગ્નિ માણસો કેવો કઠંગો ઉપયોગ કરે છે તે જુદે. ભેજાંની અને બદનના તંતુઓની શક્તિ વધારવા, તેમજ હાડકાં અને દાંતોને પુષ્ટિ આપવા સાથે જે ૬ બારીક ચામડીના પડો ઘઉંના ભાગ પર આવેલાં છે, અને જે ખનિજ પદાર્થો, પોતાશ તથા ફાસફેટ નામના અતિ ઉપયોગી ખારોથી ભરપુર છે, તેને છુંસા યા થુલાં તરીકે નકામો સમજીને આળી કાઢી ફેંકી દે છે. આ થુલાંમાં વળી દુધ જેવો તત્વ અને ચીકાસ જે માંસ બનાવા સાથે આવેલો છે, તે પણ ધસડાઈ જાય છે. થુલાંમાં પુષ્ટિકારક તત્વો આવેલાં છે એટલુંજ નહીં, પણ તેની અંદર (Cerealin) “સીરીએલીન” નામની એક અત્યંત વસ્તુ છે, જે ખોરાકને પાચન કરવાની શક્તિ ધરાવે છે, અને તે (Maltine) “મૅલ્ટાઈન” નામની દવાને મળતી આવે છે. અગ્નિ માનવિ તે મહાગ્નિ જગત કર્તાની ખામી કાઢવા બેસે છે, અને તેના બલને અર્થે ઘઉંમાં સમાવેલા આ સર્વ તત્વોને તે જીદાં પાડે છે, તથા થુલાંને અવશુભકારક તથા નકામો સમજીને ફેંકી દે છે, અને બાકી રહેલા મેદાના સફેત પાંઉ યા સફેત રોટી બનાવી ખાવાને પસંદ કરે છે. તેને

ખખર નથી કે ડાકટરો એજ યુલાંમાંથી તત્વ ખેંચી કાઢી, તેને ખીજી નામ આપી, શક્તિ લાવવા સારું તેને કેટલીક વખતે એજ જણુસ આખરે ખવાડે અથવા પીવડાવે છે. ઉપર કહેલી છ બારીક ચામડીમાંનું સૌથી ઉપરનું પડ સહેલથી પાચન નહીં થઈ શકતું હોય તો ધડને થોડોવાર પાણીમાં ભીજવી રાખી તે કાઢી નાખી શકાય છે, અને આ પ્રમાણે કર્યાથી બાકી રહેલાં પુષ્ટિકારક તત્વો બચે છે.

શું ખાવું અને શું નહીં ખાવું.

માંસ ખાનારાઓને શાક બાજુ વગર મુદ્દલ ચાલતું નથી. તેઓને ડાકટર ફરમાવે છે કે માંસની સાથે શાક બાજુ ખાવી, નહીં તો (Scurvy) “સ્કર્વી” એટલે રક્તપિત જેવું એક દરદ તેઓના શરીરપર ઉભરાઇ આવશે. આ દરદ ઉભરી આવવાનું કારણ ડાકટરો દેખાડે છે કે માંસમાં (Starch Sugar) સ્તાર્થ મિઠાસ નામના મનુષ્યના પોષણ અર્થે અગત્યના તત્વોની ગેરહાજરીથી છે. આ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે કુદરતની નેમ મનુષ્યને માંસના ખોરાક ઉપર ઉધારવાની નથી; જો તેમ હોત તો તેના પોષણ અર્થે માંસના ખોરાકમાં આ ઉપયોગી તત્વોની ખુટ કુદરતે રાખી નહીં હોત. વનસ્પતિપર રહેનારાઓથી માંસ વગર સહેલાઈથી જીવી શકાય છે, પણ માંસ ભક્ષ કરનારાઓથી વનસ્પતિનાં ખોરાક વગર સહેલાઈથી રહી શકાતું નથી. એકલો વનસ્પતિનો ખોરાક બ્યારે સલામતી ભરેલો છે, ત્યારે એકલો માંસનો ખોરાક સલામતી ભરેલો નથી. માંસને જીંજતી વખત જે દુરગંધી નિકળે છે તે મનુષ્યના મુઠ્ઠાંને મસાણુ કાંઠે અગણીદા કરતી વખત નિકળતી બદબોને મળતી આવે છે, પણ મસાલાઓ વિગેરેમાં આ દુરગંધી દંકાઈ જાય છે. તરેહવાર જાતની શાક બાજુ અને મસાલાઓથી માંસનો ખોરાક લેહજટ આપે છે અને જીદી જીદી જાતોની તરકારીઓની બેળથી માંસના જીદાં જીદાં વાનાઓ ઓળખાય છે; પણ શાક બાજુ વગરતો એકનું એક માંસજ ચવાયા કરે છે. માંસ હારીઓનો ધણો મોટો ભાગ દહીં, દુધ, માખણ, તથા, કઠોળ, અન્ન, ફળ, શાક પર પોખાય છે, કારણ કે માંસ ધણું મોંઘું હોવાથી, તે ખરીદીને ખાઇ શકવાની તેઓને જોગવાઈ મળતી નથી. દુનિઆની વસ્તીનો પોણો ભાગ ઉપરાંત દહીં, દુધ, માખણ, ઘી, છાસ તથા વનસ્પતિ પદાર્થો પર માંસના ખોરાક વિના પોતાનો નિર્વાહ કરે છે, એવું સત્તા ભરેલી રીતે જાહેર થયું છે. માંસના ખોરાકમાં એવા કોષ તત્વો નથી કે જે વનસ્પતિ પદાર્થોમાંથી મળી નથી આવતા.

ઘોડો, હાથી, ઉઠ, ખચ્ચર, બલદ વિગેરે જાણુવરો વનરૂપિત ખોરાક ખાધ પોતાના શરીરમાં ભોહી તથા બળ પેદા કરે છે, અને એજ ખોરાક આખા દિવસની કઠણ રગડ કરવાને તેઓને શક્તિવાન કરે છે. આ મેહેનતુ, ઉઘોળી અને નિમક હલાલ પશુઓને મટન ચાપ અથવા શેરવાની કાઠળી દિવસે અગત્ય પડતી નથી. અનાજોમાં બાજરી, જુવાર, મકાઈ વિગેરે ચોખ્ખા કરતાં વધારે પુષ્ટિદાર ખોરાક છે, તોપણ મુંબઈમાં પારસીઓ તેને મુદલ વાપરતા નથી, અને માંસ વિના બીજું શું ખાવું, શું ખાવું, એવે પોકાર ઉઠાવે છે. તુવર, મગ, મસૂર, સફેત વટાણા, ચણા, અડદ વિગેરે કઠોળા માંસ કરતાં વધારે કૌવત આપે છે. તેમજ આ કઠોળા માંસ કરતાં ત્રણ ગણી સરતી કિમતે મળે છે; પણ તેને જુદા જુદા રૂપમાં પકાવી ખાવાને માંસ હારીઓને ખબર નથી. વિદ્વાન રસાયણ શાસ્ત્રી લીબીગે દર્શાવ્યું છે કે આખા ઘઉંમાંથી બનાવેલી રોટીમાં માંસ કરતાં ૬૦ ટકા, અને સફેત રોટી કરતાં ૨૦૦ ટકા વધારે ફોસ્ફોરસ નામનો ખાર આવે છે. આ ખાર ભેંજને શક્તિ આપે છે, તથા હાડકાં, દાંત, અને શરીરના તંતુઓને બનાવવા કામે લાગે છે. સેંકડો જાતની લીલી અને સુકી તરકારીઓ ઓછા વધતા પ્રમાણમાં કૌવટ આપે છે, તથા એમાંની કેટલીએક ચીજ માંસના ખોરાક કરતાં વધારે પુષ્ટિ આપે છે, તથા ત્રણ ગણી વધારે સોંધી મળે છે. દહીં, દુધ, છાસ, મલાહી, માખણ આ જનવરી પદાર્થ હોવા છતાં, તે ખાવામાં અડચણ નથી, કારણ કે તે મેળવવાને પશુઓની હોંસા કરવામાં આવતી નથી. મનુષ્યના શરીરને પુષ્ટિ આપવાને દુધનો પદાર્થ કાંઈ કમ નથી. દુધના ઉત્તમ ખોરાકમાં પુષ્ટિ આપનારા જુદાં જુદાં તત્ત્વો સરખા પ્રમાણમાં સમાયલાં છે. પારસીઓમાં ઘણાંકાની ફરિયાદ એ છે કે તેઓને દુધ પચતું નથી. તેના કારણે તપાસયે. પ્રથમ સારું દુધ મુંબઈમાં કેઠે મળતું નથી. ઘણાંક ગવળીઓ પોતાના જનવરોને ઘોડાની સુકવેલી લીદ અથવા ઘોડાના બિહાનાનું મુતરથી રદ થયેલું ઘાસ ખવાડે છે તથા દુધમાં પાણીની ભેળસેલ કરે છે, માટે સર્વને ઘટારત છે કે પોતાને ઘર ગાય પાળવી. લાચારીએ ગાયને કોષ દિવસે કાઢી નાખવી પડે તો તે કસાઈને હાથ જાય નહીં, તેની ઘણીજ સંભાળ રાખવી. ગોચરણ એટલે જનવરોને ચારો ચરી ખાવાને ખુદી જગા મળતી નથી. જેટલું ગાયનું દુધ હલકું અને ગુણુગારું છે, તેટલું ભેંસનું દુધ હલકું અને ગુણુગારું નથી. જંગલમાં ચરતી ગાય યા ભેંસ પોતાના મન ગમતો ચારો ખાય છે, તેમાં વળી કેટલીક જાતના ઔષધિ પાલાઓ તથા જડિયુદ્ધિ આવે છે. ઘરમાં બાંધી રાખેલી ગાય યા ભેંસ ગમે તેવો પણ ઊંચી પ્રકારનો ખોરાક ખાય, પણ તેનું દુધ જંગલમાં ચરતી ગાય યા ભેંસના દુધ કરતાં ગુણુમાં ઉતરશે, તથા

પાચન થવામાં તે ભારી થઈ પડશે. દુધ એકદમ ખાલામાંથી ગટ ગટ અથવા એક્કીતાંસે પીજવા કરતાં જે ચમચી ભરી ભરીને પીએ તો દુધ નહીં પચવાની ધણુઓની ફરિયાદ દુર થાય. શરૂઆત ૦૧ શેર દુધથી કરવી. દુધ હજમ કરવાને બદામ ધણી સારી મદદ કરે છે. બદામનો ભુકો કરી દુધમાં નાખી પીવું અથવા તો દુધ પી રહીને ઉપરથી થોડીક બદામ ખાવી, જેથી દુધ જરૂર હજમ થશે. દુધ યા દહીં સાથે ખાજરીની સુકી રોટલી અથવા (Whole-mel bread) એટલે ઘઉંમાંથી થુલાંતો ભાગ ચાળી નાખ્યા વગર ખનાવેલી રોટી શેકીને ખાધી હોય તો શરીરમાં ધણી કૈવત આવશે. હિંદુઓ સવારના સાત વાગે ખાજરીનો ઢેબરો અને દહીં ખાઈ પોતાના કામે ધંધે જતા નજરે પડે છે, ત્યારે સેંકડો પારસી મરદો તથા ખાતુઓ સવારના ચાચનો દુવાસકો પી હાથમાં દવાઈના સિસાઓ પકડી ડાકટરોને ઘર જતાં નજરે પડે છે. આ કેવી ખેદકારક સરખામણી અને દયા ઉપવનારો દેખાવો ! ઉપર દર્શાવેલા ખોરાકની જણુસો ઉપરાંત સેંકડો જાતના મેવાઓ અને ફળફળાદી જે મનુષ્યના પોષણ માટે કુદરતની અવલ બક્ષીસ તરીકે ઝાડોપર પાકીને ખાવા સાથે જુલઈ રહેલા છે, તે માંસહારીઓને ખાવાનું મુદ્દલ સુઝ પડતું નથી, અને માંસ વિના ખીજું શું ખાવું, શું ખાવું, એવો જંગી પોષક ઉદ્ભવતા ફરે છે. મેવા અને ફરટને ખોરાકના એક ભાગ તરીકે દિવસના ખાવાની જરૂર છે. ખીજ વસ્તુઓથી પેટ ભરી ફક્ત શોખને ખાતર રાતના સુતી વખતે તે ખાવામાં ગેરલાભ થાય છે. શેરડી જેવી નિરોગી, સસ્તી અને અમરટથી ભરેલી વસ્તુને કેટલા થોડાઓ ઉપયોગ કરે છે ? માંસહારીઓ જેટલી શાકભાજી દરરોજ ચગળી જાય છે, તેનો અરધો ભાગખી અન્ન ફળ શાક ખાનારોઓ ખાતા નથી. કેટલાક પારસીઓ જેટલું અચાર ખાય છે, તેટલીજ શાકભાજી અન્ન ફળ શાક ખાનારાઓ ખાય છે. વનસ્પતિ પર નિર્વાહ કરનારાઓ પોતાનો મુખ્ય આધાર તરેહવાર જાતના અનાજને અને કઠોળો પર રાખે છે, જેને તેઓ જુદા જુદા રૂપમાં વખતે વખત પકાવી તેની ઉપર સુખશાંતીથી થોડા ખરચે સાદા ખોરાક પર પોતાનું યુજ્જ્વાન કરે છે. સવારના દુધ પાંઉના ચાલુ ખોરાકથી ધણુ થોડા અણુબણ્યા હશે. બપોરના સાદું પાંઉનું પુર્દીગ એ વળી સસ્તો, નિરોગી અને કડાકુટ વગરનો ખોરાક છે. એટમિલ અથવા ઘઉંનું પોરીડજ જેમ બચ્ચાંઓને તેમજ ઉમરે પુગેલાં માણુસોને સસ્તો, કૈવતીદાર અને લેહજત આપનારો ખોરાક છે, તેને ભુલવો નહીં જોઈએ. પાંઉ સાથે ફળફળાદિનો ખોરાક પેટનો ખાડો પુરતી રીતે ભરશે, તેમજ પાણીની તરસ મટાડશે. શાક ભાજી સાથે ઘઉંની વણેલી રોટી એ કાંઈ આછીતાકાતવાળો ખોરાક

નથી. એ ચાર જાતની ભેગી તરકારીનો રસ બનાવી તેમાં પાંઉ ભોળા
આધાથી ભુખ મટશે. રતાસો કંદ, કમોદીઓ કંદ, શ્રીન પીસ, ફ્રેન્ચ બીન્સ,
સુરન, ભીંડા, ચોળા, મસુર વિગેરે તરેહવાર તરકારી તથા કઠોળનો બના-
વેસો લહેજતદાર તેમજ કૌવતીદાર સેરવો, માંસમાંથી બનાવેલા સેરવાને
ટકર મારે છે. જેને શાકભાજી ખાવાપર ઝાઝો ભાવ નહીં હોય તેને આ
પ્રમાણે વનસ્પતિ પદાર્થમાંથી રસકસ જેવી કાઢી ખાવાને સેહેલ થઈ
પડશે. માંસમાંથી બનાવેલા સેરવાનું બોપાળું આગળ આપેલા ડાકટરોના
અભિપ્રાય ઉપરથી માલમ પડશે. આપદાદથી ખવાતું આવેલું ધાન દાળ
ને ધી તથા ખીચડી પાત્યો, એ વળી આપણા દેશીઓનો સાધારણ ખોરાક
છે. દાળને પાણી જેવી પાતળી બનાવવા કરતાં, તેને ખડી રાખીને ચાવલ
સાથે ખાવી વધારે સારી છે. ખીચડીમાં તુવરની દાળને બદલે મગની દાળ
પણ નખાય છે. કચ્છી મગ જેમ મજબુત તેમ પાચન યવામાં હલકા છે.
મગની દાળમાં ખીજે સારો ગુણ એ છે કે તે ધી પી જાય છે, એટલે
તેની ઉપર રેડેલું ધી તરી આવતું નથી. મગની દાળ અને ધાનની રોટીપર
પૂરભૂંચા સીપાઇઓ જીવે છે, અને વનસ્પતિ ખોરાકપર નિર્વાહ કરી, તેઓ
ઈંગ્લેન્ડ સરકારને પારકા મુલકના રાજ્યો જીતાવી આપે છે. આ ઉપરાંત ખીજ
વનસ્પતિના ખોરાકની વાનીઓ સાંકળિયું વાંચી જેવાથી માલમ પડશે.

માંસનો ખોરાક પ્રાણહત્યા ક્રીધા વિના મળી શકતો નથી, માટે તે
નહીં ખાવો, કારણકે માનવી જાતનો સૌથી ઉત્તમ ધર્મ એ છે કે કોઈના
પણ જીવને દુખ નહીં દેવું. વળી માંસનો ખોરાક વનસ્પતિ ખોરાક કરતાં
ઝોંધો પડે છે તથા માંસના ખોરાકમાં શરીરના પોષણ અર્થે જોઈતાં સર્વ
તત્ત્વો આવેલાં નથી; આ ઉપરાંત તે મનુષ્યના શરીરમાં બેસમાર વ્યાધિઓ
ઉત્પન્ન કરે છે. ધણીએક વખત માંસહારીઓના શરીરનો બહારનો દેખાવ
તંદુરસ્ત માલમ પડે છે, પણ તેઓનો અંદરનો સાંચો બમડો મથકો
અથવા સડોસો હોય છે. આવા બહારથી તંદુરસ્ત દેખાવના માણસોના
અકાળ મૃત્યુના ઓચિંત્તા સમાચાર સાંભળી આપણને ખેદ ઉપજે છે.

સર રીચરડ પ્રીલીપ્સ ઈંગલંડ, વેલ્સ, સ્કોટલંડ અને આયરલંડની
ચાર કરોડ પંચોતેર લાખ એકર ખેતી કરવા લાયકની જમીનની મજૂરી
આપી જણાવે છે કે આ બોહોળા વિસ્તારની જમીન વનસ્પતિની પેલ-
ઝેશથી પચીસ કરોડ માણસોનું પોષણ કરી શકશે, પણ જે વનસ્પતિના
ખોરાક સાથે માંસનો ખોરાકથી ભેગો જોઈએ તો ઉપરી જમીન આવ
આઠ કરોડ માણસોનુંજ પોષણ કરશે. પાંચ છ માણસોનાં એક કુટુંબને

વનસ્પતિ ખોરાકથી પેટ ભરવાને જ્યારે એક એક જમીન પુરતી છે, ત્યારે વનસ્પતિ અને માંસનો ભેગો ખોરાક ખાવા માટે ઉપલા કુટુંબને ત્રણ એક જમીન જોઈશે. એમેરીકા ખાતે સીનસીનાતિ ગામમાં નિચે દર્શાવ્યા મુજબ એક ખાસ ગણતરી કરવામાં આવી હતી. ત્યાં હુકરોને ખવાડવાને જેટલા વજનનો ઓટમિલ નામનો અનાજ ખાધો હતો તેનો તોલ અને તેજ હુકરોમાંથી માંસ વિગેરેનો જેટલા વજનનો ખોરાક નિપજ્યો હતો તેનો તોલ સાથે સરખાવતાં એવું માલમ પડ્યું કે માંસનો ખોરાક જેટલા માણસોને પુરો પડ્યો હતો, તેના કરતાં ચાર ગણાં વધારે માણસો હુકરોએ ખાધેલા અનાજ પર પોતાનું ગુજરાન કરી શકે. વળી કેલીફોર્નિયા દેશમાં ગણતરી કાઢતાં એવું માલમ પડ્યું છે કે લાંની એક એક જમીનમાંથી ૧૮૦૦ રતલ ધર્ણ એક વરસમાં ઉત્પન્ન કરી શકાય છે, ત્યારે એટલીજ મુદતમાં અને એટલીજ જમીનમાંથી માત્ર ૧૮૦ રતલ માંસનો ખોરાક જનવરોની મારફતે નિપજવી શકાય છે.

કુદરતની નેમ મનુષ્યોને વનસ્પતિના ખોરાક પર ઉધારવાની છે, તે ઉપલા દાખલાઓથી સિદ્ધ થાય છે. આપણે આગલ જણાવી ગયા કે દુનિયાની વસ્તિનો પોણો ભાગ ઉપર માંસના ખોરાક વગર જીવી શકે છે, તેને પણ ઉપલા દાખલાઓથી ટેકા મળે છે. આ દાખલાઓમાં મુંબઈ ઈલાકાનો દાખલો ઉમેરિયે. મુંબઈની દસ લાખ માણસોની ગંજવર વસ્તિને સાડે વાંદરાના કસઈવાડા ખાતાનો ઉપરી મી. ૦ ડબલ્યુ સૉન્ડર્સ તા. ૦ ૩૧ મી જુલાઈ ૧૮૮૯ ને દિને આ પોથીના પ્રગટ કરનારને લખી જણાવે છે કે “વાંદરાના કસઈવાડામાં આખા વરસની સરાસરી લેતાં દરરોજ ૫૫ ગાયો, ૧૫ બલ્હો, ૯ બેંસો અને ૧૩૦૦ બકરાં મેંઢાં કપાય છે. કમીસેરિયટ ખાતા સાડે દરરોજ ૩ ગાયો તથા અઠવાડિયામાં વારા ફરતી એક બખત ૩૫ બકરાનો વધ થાય છે, અને આ ઉપરાંત અઠવાડિયામાં વારા ફરતી એક બે બકરાંનો જુદો વધ થાય છે.” ઉપલાં પશુઓની કતલથી જે માંસ વિગેરેનો ખોરાક નિપજે છે તે નિચે મુજબ છે. ગાય બલ્હોમાંથી ૨૧૯૦૦ રતલ, બકરાં મેંઢાંઓમાંથી ૫૨૨૦૦ રતલ, અને બેંસોમાંથી ૪૫૦૦ રતલ. આ બધાનો કુલ સરવાળો ૭૮૬૦૦ રતલ થાય છે. આ સંખ્યામાં સુકાં તથા તાજાં માછલાં અને મરધાં બટકાં જે માંસહારીઓના ખોરાક તરીકે ખપે છે તેનો આંકડો આસરે ૨૧૪૦૦ રતલનો ઉમેર્યો તો માંસની ખોરાકનો એકંદર સરવાળો ૧૦૦૦૦૦ રતલનો થાય છે. આ એક લાખ રતલ નજીસ માંસનો ખોરાક મુંબઈ ઈલાકામાં વસ્તાં દસ લાખ માણસોને પુરો પડી

શકે એટલો નથી. ધણામાં ધણોતો એક બે લાખ માણસોને તે થોડો ધણો કરી પુરો પડી શકે. આ ઉપરથી અનુમાન કરવાને સહેલ થઈ પડે છે કે સુબંધની પોણા ભાગ ઉપરની વસ્તિ જ્યારે અન્ન ફળ શાકના કુદરતી ખોરાકપર નિર્વીહ કરી પુર તંદુરસ્તીમાં રહી શકે છે, ત્યારે બાકી રહેલાં મુઠ્ઠીભર આદમીઓ પણ વગર અડચણે તેમ રહી શકે. આ પ્રમાણે હોવાથી શા માટે આ પરોપકારી, ગુણુવંત અને નિરપરાધી પ્રાણીઓનો આ મુઠ્ઠીભર આદમીઓ સાથે માઠો ઉપયોગ થવો જોઈએ? શા માટે આ પ્રાણીઓના લોહીથી માનવીઓએ પોતાના હોઠો ખરડવા જોઈએ? બકરાં મેઢાં જેવા ન્હાના પશુઓના વાળ અને દુધથી મનુષ્યોને સુખ મળે છે. ગાય બેલ જેવાં મોટાં પ્રાણીઓ હજી ખેંચી જમીનમાંથી અનેક પ્રકારનો ખોરાક મનુષ્યો માટે ઉત્પન્ન કરે, ગાડીમાં જોતરાઈ મનુષ્યોનું આખો દિવસ વહિતર કરે, સેવક અથવા મિત્રની માફક મનુષ્યોનો હંમેશાં વિશ્વાસ અને પ્રેમ કરે, જ્યાં બાંધિયે ત્યાં બંધાય, જ્યાં ચક્ષુવિયે ત્યાં ચાલે, જ્યાંથી હઠાવિયે ત્યાંથી હડી જાય, જંગલમાં ઘાસ પાતરાં ચરી નિરોગી અને અમૃત જેવો દુધનો ખોરાક આપવા દરરોજ પોતાના મથકપર આવી ઉભાં રહે, અને એ ખોરાક વડે મનુષ્યોનાં બુદ્ધી, બળ અને પરાક્રમ વધે તથા સુધરે, વળી જેઓના મુવા પછી તેઓના શરીરપરનું ચામડું પણ મનુષ્યોના પગની કાંઠા, કિડા, કિચડ વિગેરેથી રક્ષા કરે તથા જેનું સર્વસ્વ રાખી રકં સુધી સર્વે વાપરી સુખ પામે, આવા વાચા વગરના ગુણુવાન અને પરોપકારી પ્રાણીઓની કતલ કરવા અથવા કરાવવામાં જે કોઈ ભાગ લઈ જગતના સંસારની હાની કરે, તેના જેવો બુદ્ધિહીન અને મહાપાપી બીજો કોઈ નથી.

આ વિષય બંધ કરવા આગમય વનસ્પતિનો ખોરાક પકાવવાની બાબતમાં બે બોલ લખેલા નકામા નહીં ગણાશે. ચોખ્ખાને પાણીમાં બાફતી વખતે તેમાં જે કાંઈ પુષ્ટિક તત્વનો ભાગ છે, તે ગળી પડે છે, અને બફાયા પછી વધેલું પાણી ફેંકી દીધાથી તેની સાથે પુષ્ટિક તત્વ પણ ધસડાઈ જાય છે, આનો અટકાવ નિચે લખ્યા મુજબ કરવાથી થશે. ચોખ્ખા બફાઈ રહે એટલુંજ પાણી રેડી બાફણું મુકવાથી પાણી વધશે યા ઘટશે નહીં. અટકળે પાણી નામવા કરતાં ચોખ્ખાની સપાટી પર હાથનું પેહેલું આંગળુ રાખી તે બરાબર જો પાણી નામ્યું હોય તો એટલાંજ પાણીમાં ચોખ્ખા બફાઈને બરાબર તૈયાર થઈ રહેશે. પણ આ રીત કરતાં ચોખ્ખાને બાફ-ણું બાફવા વધારે સારા છે. તરકારીની છાલ છોલીને પાણીમાં બાફવાથી

એક ગેરફાયદો એ થાયછે કે તેમાંનાં પૌષ્ટિક તત્ત્વો પાણીમાં ધોવાઈ જાયછે અને બીજો ગેરફાયદો એ થાયછે કે તરકારીમાં પાણીનો ભાગ દાખલ થઈ તેને બેસ્વાદ કરી નાખે છે, માટે બનતાં સુધી હંમેશાં છાલ સાથે તરકારીને બાફવી અને પછી છાલ કાઢી નાખવી. તરકારીને પાણીમાં બાફવા કરતાં તેને બાફણે બાફવી અથવા બેભરટમાં લુંજવી વધારે સારી છે. તરકારીમાં સારીપેટે પાણી નાખીને પછી ખાંડી અથવા લાકડાં બાળીને ઉકાળવાની માઠી રસમ પારસીઓમાં સાધારણ થઈ પડી છે. આ પ્રમાણે પકાવેલી તરકારીનો સ્વાદ તદ્દન ફેરવાઈ જાય છે, અને તે ફિક્કી કુચા જેવી લાગે છે, તેથી ખાવા ગમતી નથી. ઘણી ખરી તરકારીઓમાં પાણીનો ભાગ કુદરતી રીતે વિશેષ આવેલો હોય છે, માટે પકાવતી વખતે તેમાં પાણી નાખવાની બિલકુલ જરૂર નથી. પાણી રેડીને તથા પાણી રેડ્યા વગર પકાવેલી તરકારીના સ્વાદમાં સેંકડે પોણાસો ટકાનો ફેર પડે છે. ધક્કધક્કું બળતું કરવાથી તરકારી ચડી રહે તે આગમય તેમાંનું પાણી જલદીથી બળી જાય છે, પણ જો ધીમાં અંગારે અથવા ધીમી આંચે તેને પકાવી હોય તો, તરકારીમાંનું છુટેલું પાણી ધીમી રીતે બળે, અને તે સુકાઈ જાય એટલામાં તરકારી પણ સીજીને મરકા જેવી નરમ થાય. ઢાંકણપર પાણી આપવાની રીત સારી છે, અને અગલ પડવે તે પાણી અંદર નાખતું. તપેલી ઉપરનું ઢાંકણ ચપટ બેસતું જોઈએ કે જેથી બાફ બદાર નિકળી જાય નહીં. પાણી રેડ્યા વગર પકાવેલી તરકારીનો સ્વાદ જરૂર દાંતે વળ-ગશે. માંસહારીઓએ આ રીત જરૂર અજમાવી જોવી.

ઘાતુના વાસણ કરતાં માટીના વાસણમાં પકાવેલા ખાનાંનો સ્વાદ વધારે સારો લાગે છે. કોઠીના પડ કીધેલાં (Enamelled) લોખંડના વાસણો વિલાયતથી આવે છે, તેમાં પકાવેલું ખાણું પણ સ્વાદદાર બને છે.

પાસે આવેલા કોઠામાં હિંદુસ્થાનમાં પાકતા તબનસી થા કાઠા ઘઉંનું પૃથકરણ નથી, જે વિલાયતી સર્વેત નરમ ઘઉં કરતાં પ્રતિકારક તત્ત્વોમાં ઘણું દરજ્જે ચઢે છે અને લગભગ આઠ નામના અનાજને મળતો આવે છે. તુઅર, મગ, અણા તથા અડદ જેવા કઠોળોનું પૃથકરણ પણ નીચલા કોઠામાં નથી આવ્યું, જે તત્ત્વોમાં લગભગ મસુરની બરાબર ઉતરશે. આ કોઠામાં આવેલા આંકડાંની સમજ એ છે કે કોઈ વસ્તુના ૧૦૦ ભાગ પાઠ્યા હોય તેમાં પ્રતિ આપનાર ફેટલો ભાગ, ચરબી તથા મતિ આપનાર ફેટલો, ચીકાસ આપનાર ફેટલો વિગેરે માલમ પડે છે. માંસની વસ્તુમાં બીજા પ્રતિ આપનારા તત્ત્વો કરતાં ચરબી તથા પાણીનો ભાગ વિશેષ ફિક્કે છે, પણ આ વિલાયતી માંસ કરતાં હિંદુસ્થાનમાં મળતું માંસ ઘણું કુર્બજ હોવાથી તે ચરબીમાં ઘટીને પાણીમાં સેંકડે પોણાસો ટકા સુધી થવા જશે.

ખોરાકનો મુખ્ય વસ્તુઓમાં આવેલાં જીદાં જીદાં તત્વોનાં
પ્રમાણનો કોઠો. (પ્રોફેસર ચર્ચે ઉપજનવેલો)

	૧૦૦ ભાગમાં					
	આલ્કયુમેનવાળો પ્રતિક તત્વ માં- સ ખતાવનાર.	ગરમી તથા ગતિ મળે છે.		ખાર.	સાકા.	પાણી.
		સ્ત્રાવ્ય મીઠાસ ઈં	તેલ યા ચરબી.			
વિલાતી સરેત તરમ ધઉં.	૧૧'૦	૬૯'૦	૧'૨	૧'૭	૨'૬	૧૪'૫
ભરડેલાં ઘાંટ...	૧૬'૧	૬૩'૦	૧૦'૧	૨'૧	૩'૭	૫.૦
ચોખા	૭'૫	૭૬'૦	૦'૫	૦'૫	૦'૬	૧૪'૬
મકાઈ	૯'૦	૬૪'૫	૫'૦	૨'૦	૫'૦	૧૪'૫
ખાજરી	૧૫'૩	૬૧'૬	૫'૦	૧'૬	૩'૫	૧૩'૦
લીલા વટાણા...	૨૨'૪	૫૧'૩	૨'૫	૩'૦	૬'૫	૧૪'૩
ચોખા, વાળ...	૨૩'૦	૫૨'૩	૨'૩	૨'૯	૫'૫	૧૪'૦
મસુર	૨૪'૦	૪૯'૦	૨'૬	૩'૦	૬'૯	૧૪'૫
ભોંયસીંમ	૨૪'૫	૧૧'૭	૫૦'૦	૧'૮	૪'૫	૭'૫
પટેટા	૨'૩	૧૭'૪	૦'૩	૧'૦	૧'૦	૭૫'૦
સલગમ	૦'૫	૪'૦	૦'૧	૦'૮	૧'૮	૯૨'૮
ગાજર... ..	૦'૫	૫'૦	૦'૨	૧'૦	૪'૩	૮૯'૦
બીટ	૦'૪	૧૩'૪	૦'૧	૦'૯	૩'૦	૮૨'૨
મીઠા કંદ	૧'૫	૧૮'૦	૨'૨	૧'૫	૨'૮	૭૪'૦
કંદ	૨'૨	૧૬'૩	૦'૫	૧'૫	૦'૯	૭૯'૬
કોબી	૧'૫	૫'૮	૦'૫	૧'૨	૨'૦	૮૯'૦
તામોટા	૧'૪	૬'૭	૦'૮	૧'૩	૮૯'૮
કાકડી	૦'૨	૨'૦	૦'૭	૦'૪	૦'૫	૯૬'૨
સફરજન	૦'૪	૭'૮	૫'૨	૦'૪	૩'૨	૮૩'૦
અંછર સુકાં	૬'૧	૬૦'૫	૬'૩	૨'૩	૭'૩	૧૭'૫
ખજૂર	૬'૬	૫૪'૦	૧૨'૫	૧'૬	૫'૫	૨૦'૮
કેળાં	૪'૮	૧૯'૭	૦'૬	૦'૮	૦'૨	૭૩'૯
અખરોટ	૮'૪	૧૧'૧	૨૮'૫	૧'૫	૨'૫	૪૮'૦
પસ્તાં	૨૨'૭	૧૩'૦	૫૧'૧	૩'૩	૨'૫	૭'૪
કોપર	૫'૫	૮'૧	૩૫'૯	૧'૦	૨'૯	૪૬'૬
ગાયત્રું કુષ	૪'૧	૫'૧	૩'૭	૦'૮	૮૬'૩
સી ભતીયું કુષ	૧'૬	૬'૯	૨'૩	૦'૨	૮૯'૦
બકરીયું કુષ	૫'૮	૪'૮	૪'૮	૦'૮	૮૩'૮
મેઢીયું કુષ	૪'૮	૪'૧	૪'૨	૦'૫	૮૬'૪
ગમેડીયું કુષ	૨'૪	૭'૧	૧'૫	૦'૩	૮૮'૭
મલાહી	૬'૦	૨'૫	૩૬'૩	૦'૨	૫૫'૦
વિલામતી ઘટ્ટીયું કુષ	૧૫'૨	૪૫'૩	૧૧'૫	૨'૦	૨૪'૦
માખન... ..	૧'૦	૦'૩	૮૭'૭	૧'૦	૧૦'૦
વિલામતી પતીર ...	૨૯'૨	૨'૦	૨૯'૬	૪'૯	હાડકાં બીજાં નેસ ઈં	૩૪'૩
મતનચાપ (માંસ) ...	૭'૬	૪૨'૦	૧'૦	૫'૩	૪૪'૧
બેડાં	૧૪'૦	૧૧'૦	૧'૩	૨'૦	૭૧'૭

માંસનો ખોરાક હરામ કે હલાલ ?

તંદુરસ્ત શરીરમાં સારા ખોરાકે સાફ લોહી અને છે, પણ નજીસ ખોરાકે તથા રોગિષ્ઠ શરીરમાં તેમ બનતું નથી. ઘણાં ખરાં માણસોને કંઈ ને કંઈ રોગતો શરીરમાં હોય છે, પણ જ્યાં સુધી તે વિશે તેઓ જાણતા નથી ત્યાં સુધી તેઓ પોતાને નિરાશી સમજે છે. એ નહાના રોગ જ્યારે મોટું રૂપ પકડે છે, ત્યારે શરીરમાં કંઈ વ્યાધિ ઉત્પન્ન થયો એમ તેઓ જાણે છે. ઘણા ખરા રોગનું બી લોહીમાં રહે છે, એટલા માટે મુસાએ 'લોહી' ખાવાની મના કરી છે. માંસ ખાનારને જે મજા લાગે છે, તે ફક્ત માંસમાં સમાયલા લોહીનીજ હોય છે; અને જ્યારે લોહીનું માંસ બનેલું છે, ત્યારે માંસ ખાધું તે લોહી ખાધા બરાબર છે. જે પ્રાણીઓમાં વધારે લોહી હોતું નથી તેમનું માંસ દુબળું અને ફિક્કું રહે છે. જ્યારે માંસ ખાવાંતી મજા લોહીમાંજ છે, અને દુઃખ દરદના બી પણ લોહીમાંજ છે, ત્યારે માનવીઓએ પોતાના પેટને મુલેલાં પ્રાણીઓનું કબરસ્તાન બનાવી તેમના દુઃખ દરદ પોતાના શરીરમાં ભરવાં નહીં, એવો વિચાર ખોદા સનાશી લોકોને છે. પ્રાણીને માણસ સમજે તેવી વાચા હોતતો જખેહ થવા અગાજી યુમ બરાડા પાડી પોતાનાં દુઃખ દરદની હાય પીટ કરત ને તેથી તેમને કાપી ખાનાર જરાએ આચકા ખાઈ પાછા હકત; પણ આ અવાચકપણું જે મનુષ્યની તાબેદારી ઉઠાવવા માટે છે, તેનો માઠો ઉપયોગ કરી તેમને કાપી કઠોર અંતઃકરણે ખુશ ખુશ થઈ મનુષ્ય ખાય છે, પણ તેને ખબર નથી કે માંસના ખોરાકે જેટલા રોગ તથા વિકાર શરીરમાં ઉત્પન્ન થાય છે, તેટલા બીજા વનસ્પતિના ખોરાકે થતા નથી. પ્રાણીઓમાં આત્મા હોવાથી આપણો આત્મા કેવો છે તે સમજી તેમજ આપણાં સુખ દુઃખનો લાંબો વિચાર કરી તેમના તરફ ધાતકી તથા નિર્દય ચાલ ચલાવવાથી આપણું મન જ્ઞાનના પ્રતાપે પાછું વાળતું જોઈએ. તેમાં ગાય, બેલ, બકરાં મેઘાં વીગેરે જેવાં આપણને સુખ આપનાર નિર્દોષ પ્રાણીને દુઃખ દેતાં આપણા મનને દુઃખ ઉત્પન્ન થવું જોઈએ. જ્યાં સુધી માણસે જખેહ થતું પ્રાણી પોતાનો જીવ કેવી અફળા તફળાએ બહાર કાઢે છે, તે ધ્યાન દઈ પુરતા વિચારે નજરો નજર જોયું નથી, તેમજ માંસનો ખોરાક એ શું છે તે સંબંધી જ્ઞાન મેળવ્યું નથી, ચાતો જ્ઞાન મેળવ્યા છતાં બેદરકાર રહ્યું હોય છે, ત્યાં સુધી આ નજીસ ખોરાક ખાવામાં મજા માને છે. નહાનાં બાળકથી તે સો વર્ષનાં ધરડાં માણસો સુદ્ધાં નિર્દોષ પ્રાણીઓના યુક્ત કે ગુરદા ખાવાને તક્ષપ કરે છે અને

તે મળે છે તો તેને લુંછ, તળી કે રાંધીને મગન મગન થતાં ખાય છે.!!
અરે! પણ તે શું ખાય છે? મળ મૂતથી ભરેલાં ચામડાં, બગડેલાં લોહી-
વાલાં છિછડાં, અને કદી કદી તો પરમાં, ટાંકી, મીડી પિસામ, પથરી યા
રેતીથી બગડેલાં લોહી, પર યા રસીને ખાય છે.!!!

હવે ગુરદો કે બુક્કો એ શું છે? એ બારીક નળીઓનો બનેલો
છે. એ નળીઓની આસપાસ લોહીની જાળો બંધાયેલી હોય છે, અને
તે વાટે બોરાકમાંથી લોહી બનતાં નકામો પડેલો પ્રવાહી પદાર્થ ચુસાઈને
પિસાબના આકારે બહાર આવે છે. ગુરદાની અંદર એક વચ્ચેથી ખાડો
જણાય છે, ત્યાં એક દીવાસળી જેટલી જડી નળી રહે છે. તે નળી વાટે
ગુરદામાં ચુસાઈ આવતું મૂતર ટપક ટપક થતું પિસાબના ટુકામાં આવે છે.
પેટમાં બોરાક જઈ તેનો જ્યારે અનરસ થઈ જાય છે, ત્યારે આપણા
ઠાઠામાં રહેલાં દરેક અવયવ પોતપોતાનું કામ બજાવે છે. જેવું કે, અન-
રસમાંથી કલેશું પીત પેદા કરે છે, હોજરીની રૂવાડી જેની નળીઓ
જઠર-રસ પેદા કરે છે, ફેફસું લોહી સાફ કરે છે, અંતઃકરણ બધે લોહી
પોંદોચાડે છે, અને ગુરદો પ્રવાહી પદાર્થને બંબાની સુંઠોની માફક ચુસી
ચુસીને નકામું પાણી ટુકામાં જતારે છે. હવે પાછા એ ગુરદા નિરોગીજ
હશે તેની ખાત્રી શું? પરમાં ટાંકીની અસર, પથરી, રેતી, મીડી પિસાબ
યા બીજો કોઈ રોગ જે આપણે ધણાંક માણસોમાં થોડા કે ધણા કંઈ
પણ બીજા રોગના પટ સાથે દેખીએ છીએ, તે તેઓમાં શું અણુદીઠ
નહીં રહ્યાં હશે?

અજ્ઞાન તથા બેદરકાર માણસ સમજે છે કે આ માંસના બુક્કો
શેરડીની ગરેરી માફક ખાઈ છોડ, ને મીઠો રસ મને મધની માફક
જીભને લેહેઝત આપે છે, પણ મધમાં કંઈક ઝેરની લપટ છે, તેનું તેને
ભાન નથી. ધણાંક સમજી ઉમ્મરે પોંદોચેલા માણસો સફેદ બુક્કો ખાવાને
અજ્ઞાન માણસોને મના કરે છે કે તેથી પિસાબમાં પથરી થશે.

હવે આ માંસના બોરાકનો ગેરફાયદો જાણ્યા વગર, જાણે ખેતર-
માંથી કાકડી ચીબડાં કે તરબુચને તોડી લાવી મનપસંદ રીતે કાપી
મરી મસાલો ભરી ખાવાની બરાબર છે. પણ આપણે તો સારી પેટે
જાણીએ છીએ કે આ નિર્દોષ પશુઓનું શરીર કાકડી ચીબડાં જેવું
છતાં, તેમાં તો “આત્મા” રહે છે, માટે તેની આપણે ધણી સંભાળ
રાખવી ઘટે છે. એ “આત્મા” આપણા આત્મા જેવોજ છે. ફક્ત વાચા
શક્તિ આપણમાં હોવાથી તે પ્રાણીના આત્મા કરતાં આપણા આત્મા
સુધરતો ગયલો હોવાથી વધારે જાણી કિસમનો દેખાય છે. જ્યાં વાચા

છે ત્યાં સમજશક્તિને સુધારવાનું સાધન છે. પશુમાં વાચા નહીં હોવાથી સમજશક્તિ ખિલી તથા વધી શકતી નથી. પશુને પોતાની સમજ શક્તિ અને તેમાંથીજ ક્ષાદી નિકળતી તર્કશક્તિ ખિલવવાની જે કંઈ થોડી ધણી તક મળે છે તે ફક્ત પોતાનાં શરીરનું પોષણ તથા આવી પડતા બચમાંથી રક્ષણ કરવાની તજવીજ તથા ઉપાય શોધી કાઢવામાં મળે છે. અગલાં, શિયાળ, બિલાડી અને ઊંદર જે ધણી ખરી વેળા આપણને તદખીર, યુક્તિ અને લુચ્ચાર્થના દાવ બતાવી છેતરે છે, તે બિપલા કારણને લીધે થાય છે. આ ઉપરથી એટલું તો સમજમાં બિતરશે કે દરેક પ્રાણીમાં થોડી ધણી સમજશક્તિ તો છે. પણ વાચા નહીં હોવાથી પોતાના શરીરના બચાવ તથા પોષણ માટે જેટલી અક્ષત વાપરતી પડે તેથી તેઓ વધારે વાપરતાં નથી. એથી તેઓ તર્કશક્તિ વગરના આપણને લાગે છે. હવે જ્યારે તેઓમાં સમજશક્તિ છે તો પછી પશુ-ઓને જખેહ કરવાની જગાએ છરી કે છરા આગળ લઈ જતાંજ તેની સમજમાં ન બિતરતું હશે કે આ ખુન કરવા માટે તે મને ધસડીને લઈ જાય છે! ધણી વારતો જ્યારે એક પશુ ખીનાં પ્રાણીને જખેહ થતું જોય છે, તો ગમે તેવી રીતે કસઈ તેને ધસડે છે, તોપણ તે ત્યાં જતું નથી. તેમજ એક કુતરું ઝેરની મલાઈવાળો દડિઓ ખાઈ ખીનાં કુતરાંને મરતાં જોય છે, તો તે કુતરું તે દડિઆની નજીક પણ જતું નથી. હવે જ્યારે કાઈ પશુને તેની મરજી ઉપરાંત ધસડી લઈ જઈ તેના ટાંટી-આ બાંધી બિપલાવીને પાડી નાંખે અને તેના ચારે ટાંટીયા પર કસકસ પગ મૂકે ત્યારે શું તેઓ ખુનની મતલબ સમજી જઈ હાથપીટ નહીં કરતાં હશે? ખૂબ બરાડાતો પાડે છે, પણ કસઈનું મન રોજ એવું કામ કરાતું હોવાથી કઠોર થઈ જાય છે, તેથી તેને દરકાર રહેતી નથી. હવે વાચા તો મળે નહીં કે તે ગરીબ નિર્દોષ પશુ કહે કે “એ ચંડાળ ખુની, તું આ જીવ લેવાનું નીચ કામ ના કર! મારામાં તો નેવર, પથરી, પરમે, ટાંકી, તાવ, કમળો કે દુઃખ દરદ છે!! હે મુંજ, તું તારો હાથ થોભાવ ને મારાં દુઃખ સાંભળ!!” સાપ ડંખવા બેઠે છે, હડખેલું કુતરું કરડવા ધાય છે, કે વાધ વડે તે માણસ પર તરાપે છે, ત્યારે તો હાડે હાડ ધુજી જઈ હાંભ ગગડી જઈ, ભાજનું પાણી થઈ બેહોશ થઈ પડે છે, પણ આ જીવ લેતાં તેનું મન જરાએ ડગડગતું વતીક નથી. આખરે જ્યારે તેના ખુમ બરાડા સમજવા ગમતા નથી, ત્યારે તે પ્રાણીનું મ્હોડું દાખી દઈ ખીજે હાથે છરી ફેરવવાને જાય છે, પણ ગળું દબાયું કે તે નિર્દોષ પશુ છેવટના ઉપાય તરીકેનો ઈલાજ હજારો હજાર રૂંધાયલા દમે

હાય નાખે છે કે “હે અધમ પાપી, સેતાની ખશલતના પતીદ, તારા હાલ મારી માફક થયો! તારું સત્યાનાશ અને નખોદ વળજે! લેઆનત તારા શરીરપર! હજાર લેઆનત તારા મ્હોડાંપર!! અને સદ હજાર લેઆનત તારા જનપર!!! અફસોસ! અફસોસ!! અફસોસ!!!”

આવી લેઆનત ખાધા પછી તે કસઈ અને તે પશુને કપાવનાર લેઆનતી હાંધેપીટનો હરામ ખોરાક ખુશ ખુશ થતો ખાય છે! અને શરીરમાં હાય ને લેઆનત ભરે છે! વિકારને દુઃખ દરદ ભરે છે તે તો જુદાં રહ્યાં. એટલા માટે સમજી પરહેઝગાર લોક નજીસ માંસના ખોરાકને નજરે પણ જોવાને ખુશી નથી, અને તેને હરામ ગણે છે.

“વેળેરિયન” શબ્દનો અર્થ પણ જેઓ બરાબર સમજી શકતા નથી, તેઓ “અધુરો ઘડો છલકાય ઘણો” તેમ વનરપતિના કુદરતી ખોરાકના વિષયનો કાંઈ પણ અભ્યાસ કર્યા વિના, અન્ન ફળ શાકના ખોરાકપર નિર્વાહ કરનારાઓની મફકરી કરવા બહાર પડે છે. લોહી અને લોહીનાજ જેઓ તરસ્યાં થઈ રહ્યા છે, તેઓ લોહીમાંથી પેદા થયેલું માંસ ખાવામાં ખોતાનું ધન-ભાગ્ય સમજે છે, અને ખીજાઓને તે ખાવાનો બોધ કરે છે. દર વર્ષે નવાં નવાં દુઃખો અને વ્યથિઓ માંસના નજીસ ખોરાકથી પેદા થાય છે, અને તેને આરામ કરવા સારૂ દર વર્ષે વધારેને વધારે ડાકટરો અને વૈદ્યો પસાર થાય છે. ફૂધવાળા, પાઉવાળા, મિઠાઈવાળા અને ફુટવાળાઓની દુકાનોની સંખ્યા કરતાં દવાખાનાઓની સંખ્યા વધી પડી છે, તોપણ તે પુરાં પડી શકતાં નથી. ઑસપિટલો દરદી મરદ આરતોથી ભરાઈને ચિકાર થઈ ગઈ છે, અને ખીજા બે ચાર નવી ઑસપિટલો ઉધડાવવાની યુમ ચાલુજ છે. ઇંગ્રેજ અને દેશી છાપાઓની કટારો દવાઈઓની જાહેરખબરોથી ભરાઈ જાય છે, જે છાપાવાળાઓ તેમજ ડાકટરોની કમાઈનું એક મોટું સાધન થઈ પડ્યું છે. મનુષ્યોના આયુષ્યની સવાસો વર્ષની હદ ઘટી જઈને હાલ મરણની સરાસરી ૨૦ થી ૨૫ વરસ પર આવી છે. આટલી ન્હાની વય ભોગવવા છતાં, મૃત્યુ આગમ્ય ખાટલો ભોગવવો પડે છે તે જુદો રહ્યો. આ બધું દેખાડે છે કે કોઈના જીવને દુઃખ દઈ કોઈ સુખી થયો નથી અને થવાનો પણ નથી, અને મરણબાદ તેની ગતિ દયા ઉપજવનારી થઈ પડે છે. સાથી મોટામાં મોટું પાપ પરવરદેગારની નજરમાં કોઈના પણ જીવની હાંસા કરવામાં છે, અને આ દુનિયામાં પણ ખુનને માટે સાથી મોટી શિક્ષા ફાંસીની ઠેરવેલી છે. હે સુચ વાંચનાર, દોષલત ભેગી કરવાને અથવા તો પેટનો ખાડો પુરવાને જે મુશીબતો વેઠવી પડે છે, તેમાં જો સેંકડે ૫૦ ટકાનો ઘટાડો કરવો હોય તો માંસનો નજીસ ખોરાક ખાવાનું છોડી દે અને

વનસ્પતિનો કુદરતી ખોરાક છે. જેમ સોનું રૂપું ક્સોટિપર ધસાયાથી હલકું ઉચું માલમ પડે છે, તેમ આ ઉઠાવી લીધેલા કામમાં નડતી અડચણોથી આપણા મનની પરિક્ષા તથા આપણી શક્તિનું તોલ થાય છે. નિરાશ થઈને પાછું હઠવાનું કામ હિચકારાનું છે, કારણ કે કાળા માથાનો માનવી જખી બળવા માંગે છે તે ઉઘટ, ખંતીપણું અને સચ્ચરીથી પાર પાડી શકે છે.

પારસીઓ અસલ કયો ખોરાક ખાતા હતા ?

ગયો—મરદથી તે છેક જમશેદ સુધી જેઓ ખુદા સનાશી અને દીન-ધર્મ પ્રમાણે ચાલતા, તેઓ કદી પણ માંસનો ખોરાક નહીં લેતા, તેમજ નિર્દોષ પ્રાણીને દુઃખ ન દેતા. એટલા માટે સત્યયુગમાં સધળાં નિર્દોષ જનાવરો આંતરી રાખેલી જગામાં સુખ ચેનમાં રહેતાં હતાં. (જુઓ દખેસ્તાન.)

ઈરાની સાલેક તથા ઝોલમાઓએ સૃષ્ટિને માણસનું રૂપ આપ્યું છે; અને તેઓ આ પૃથ્વીને “મેહ-મદ” (મોટા પુરુષ) કહેતા હતા. (જુઓ દસાતીરમાં જમશેદની સેતાયશ) આ પૃથ્વી જેને પુરુષનું રૂપ આપ્યું છે, તેમાં આકાશ તેની આમડી, શનિ તેની તલ્લિ, ચુર તેનું કલેજી, મંગળ તેનો પિત્તો, સૂર્ય તેનું મગજ, ચંદ્ર તેનું ફેફસું, નક્ષત્રો તેની નાડીઓ તથા તંતુઓ, હવા તેનો દમ, પાણી તેનો પરસેવો, વિજળીના ચમકારા તેનું હસવું, ગડગડાટ તેનો અવાજ, વરસાદ તેનાં આંસુ, પ્રાણી તેના પેટમાં પડેલા જીવ તથા કીડા તેઓ સમજતા. આથી તેમનો મત એ હતો કે નિર્દોષ પ્રાણીને મારવું, એ નિષ્કપટી ભોળાં માણસને માર્યા બરાબર છે; અને કૂર ફાડી ખાનારાં હેવાનોને મારી નાખવાં, એ દુઃખી શરીરમાંથી પીડાકારી લોહીની નસ ખોલી દરદી લોહી કાઢી નાંખ્યા બરાબર છે. જેમ દરદી ભાગમાંથી રોગિષ્ટ લોહી કાઢી નાંખવાથી શરીરને સુખ ઉત્પન્ન થાય છે, ને જીવને શાંતિ વળે છે, તેમ ત્રાસદાયક કૂર પ્રાણીને મારી નાંખ્યાથી સૃષ્ટિથી “મેહ-મદ”ના શરીરમાંથી પીડા નીકળી, નિર્દોષ પ્રાણી જે પેટમાંના કીડા જેવા છે તે સુખ શાંતિમાં રહે છે. (જુઓ દસાતીરમાં જરથુસ્તની સેતાયશ) આ માટે પઓયો દેકેશીઓનો એ મત, ખોદા સનાશીની નજરે નહીં પણ લોકવેહવારના સંબંધે સાધારણ સંસારી નજરે જોતાં, એવો હતો કે કૂર ફાડી ખાનારા જંગલી જનવરને મારી નાખવાં અને નિર્દોષ પશુને સંભાળવાં. તેઓ શિકાર કરતા તે “જંગલી” જનવરોનોજ કરતા હતા. (જુઓ દખેસ્તાન) ગયો-મરદ, શિયામક, હોખંગ, તેહમુરસ તથા જમશેદ તેમજ ફરેદુન, મીનોચહેર, કેમુશરો બાદશાહ અને જેઓ દીનની રાહે ચાલી આ દુનિયાના યજ્ઞત

કહેવાતા હતા, તેઓ નજીસ માંસના ખોરાકને હરામ ગણતા, અને નિર્દોષ પશુને હલાક નહીં કરતા. તેમની સખત રચાઝત તથા પવિત્રાઈને લીધે તેમની અગાડી ફાડી ખાનારાં જંગલી જનવરો નિર્દોષ પશુ સમાન હતાં. જ્યારે ઝોહાકે ઈરાન પર ચઢાઈ કરીને રાજ્ય લીધું, ત્યારે તેણે આ દીપ્તી નીકળતી ખુબી આંજી દઈ તેને અધિકારમાં નાંખવાને માંસ ખાવાનું લોકોને શિખવ્યું. આ પછી માંસ ખાવાનો રિવાજ ફેલાયો.

ઝોહાકની અગાડી એથી ઊલટુંજ હતું. કયો-મરસ તથા શિયામક કાઈખી જનવરને મારવું હરામ ગણતા. એથી ઘેર તથા મરઘાં અને બતકાં હોપંગ બાદશાહના વખતમાં એટલાં તો વધી પડ્યાં કે બેડા ખાધાની હરકત નથી એમ કહેવામાં આવ્યું હતું. તોએ તે એટલું કહેતો કે એટલાં બધાં બેડાં નહીં ખાવાં કે જેથી એ પંખીઓ તદન નાશ પામે.

આ પછી તેહમુરસે એવું જાહેર કર્યું કે દુર્ગંધી બિપત્ર કરનાર મુવેલાં જનવરોનું માંસ ખીજાં પ્રાણીને ખાવા દેવું. એના પછી જમશેદ બાદશાહ પણ એનેજ પગલે ચાલ્યો. ત્યાર પછી ઝોહાકે સલુકનો માર્ગ બગાડ્યો, અને લોકોને ખાઝિધર કરી નાંખ્યાં. આથી પરેઝગારીની શક્તિ તુટી, પાકી-ઝેહ રહેતા માણસોમાં સિદ્ધિ રહી નહીં, અને જંગલી જનવરો તાબે નહીં રહી શક્યાં, તથા તેમનો ત્રાસ વધી પડ્યો. એથી ફરેદુન બાદશાહે જાહેર કર્યું કે શકરા, વાધ અને વરૂ જેવાં પ્રાણીઓને મારી નાંખવાને હરકત નથી. એના પછી એરચ બાદશાહે હુકમ કર્યો કે મરઘાં તથા ચક્ષીઆં જેઓ ઝીણાં જનવરો ખાય છે, તેમને મારવાને હરકત નથી, ને ગરીબ “મુફ્ફેસ” આદમીઓ ગમે તો તેમનું માંસ ખાય, પણ “યઝદાનીઓ”એ હર તરેહના જનવરી માંસથી પોતાનું “મોં” ખરાબ નહીં કરે. એના પછી મીનોએહર તથા કેખુશર બાદશાહ ખોદા સનાશીને રાહિ ચાલ્યા. પછી જરથુસ્ત પેગમ્બર પેદા થયા. એ વખતમાં જે લોક ખોદા સનાશીને રસ્તે નહીં ચાલતા તેઓ માંસ ખાતા. જરથોસ્ત-નામા તથા દ્યેસ્તા નમાં કહ્યા પ્રમાણે તો એ ખોરાક નહીં લેવાને સખત તાકીદ કરી છે.

ગાથાના પવિત્ર કલામો જે જરથુસ્ત અને તેની અગાડીના હોપંગ જેવા પરેઝગારોના છે (જુઓ જરથોસ્તી બેદની પ્રથમ કુચી) તેમાં પશુઓને જબેહ કરી તેઓને ખાવાનું મુદ્દલ ફરમાન નજરે પડતું નથી. જરથુસ્તનાજ વખતમાં યુસ્તારપ બાદશાહના છોકરા અસ્પન્દયારનો છોકરો બહમન પરેઝગારીની રાહે ચાલતો હતો. તે અન્ન, ફળ, શાક શિવાય કાંઈખી ખાતો નહીં. અસ્પન્દયારે મરતી વેળાએ પોતાના બેટા બહમનને રસ્તમ પહેલવાનને સોંપ્યો હતો,

કે તે તેને સારી કેળવણી આપે. એ પહેલવાન તેને માટે લેહેઝતદાર ભોજન મોકલતો પણ તે નાપસંદ કરતો. તે જવની આકરી રોટી આટાની કાંજ સાથે ખાતો હતો. જેમ પેશદાદયાન તથા કેઆન્યાન બાદશાહો પરેઝગારીના સંબંધે માંસ નહીં ખાતા, તેજ પ્રમાણે સાસાન્યન બાદશાહો પણ પરહેઝગાર હતા. ઈરાની પરેઝગારોની યુઝરગી દેખી ઝીનો, ડાયો જેનીઝ, પીથેગોરસ, પ્લેટો, પ્લુટાર્ક, પ્લુટસ, પ્રોકલસ, એમ્પીડોકલીઝ, સોસ્થન, કિવન્ટસ સેક્ષટસ, એપોલોનિયસટાયન્યસ, પોરશીરી તથા બીજા યુનાની હકીમો માંસનો ખોરાક કદી ખાતા હતા નહીં. આરબો જેકે કુરબાની કરે છે તોપણ મહમદ પેગમ્બરનો જમાઈ અલી ગોસ્ત નહીં ખાવાને નથીયત કરતો હતો. બલકે અકબર બાદશાહ પણ દર શુક તથા રવિવારે, ગ્રહણના દિવસે, તીરરોજના જશનને દહાડે, આખા ફરવરદીન તથા આવાં માસમાં બીલકુલ ગોસ્ત નહીં ખાતો. (જુઓ આધને અકબરી) આ પારસીના રોજે ખોરાક નહીં લેવામાં અકબર બાદશાહે શું ખૂબી જોઈ હશે, તેનો વિચાર વાંચનારેજ કરવો. ખુદ મહમદ પેગમ્બરે પણ મક્કા શહેરમાં કઆબા અગાડી કોઈ પણ પ્રાણીને હલાક નહીં કરવાને સખત તાકીદ આપી છે. માંસનો ખોરાક તબ્યા વગર પરેઝગારીનું ઉમદા ફળ મળતું નથી. આજે પણ એક મુસલમાન સાલેક શરીઅતમાંથી તરીકતમાં પેઠા કે માંસ ખાવાનું છોડી દે છે. ૬૦ સંની ૧૭ મી સદીમાં થઈ ગયેલા મોબેદ આઝર કયેવાન, મોબેદ સરોષ, હોસ્થાર, ખોદા-જુધ, ચઢદાં-સેતાય વગેરે આ ખોરાક છોડ્યાથીજ બુલંદ પરેઝગારી પામ્યા હતા.

મહાજંદ સાથ નાશ પામેલી કદીમ ઈરાનીઓની ફિલસુફી માટે મોહ સાન ફાની નામે પ્રસિદ્ધ ગ્રંથકાર જણાવે છે કે, બીજા બાબદોમાં તેમજ નિર્દોષ પશુઓનો નાશ થતો અટકાવવામાં તે ફિલસુફી “દસાતીર” ને મળતી હતી, અને “દસાતીર” તેના વાંચનારાઓને “લોહીથી મ્હોડું” ખરડવાને” સખત મના કરે છે, એ બિના સર્વેને જાણીતી છે.

શાહનામાનો લખનાર કવિ ફેરદોસી નિચે પ્રમાણેની બેત લખે છે. એ બેત જ્યારે ગુસ્તાસ્પનો છોકરો અસ્પંદીઆર હિંદુસ્તાન ખાતે લડાઈ કરવા આવ્યો, ત્યારે હિંદુ રાજાને પોતાનો ધર્મ સમજાવતી વખતે બોલતો હોય એમ દેખાય છે.

નોસ્ત ઝંદ^૦ ખુશ ને જાનવર જુ,

અનીન અસ્ત દોને ઝરફસ્ત નેક,

(માએની) નથી પશુઓને ખાવાનું કે નથી જાનવરોનો શિકાર કરવાનું, એવો હમારો જરથોસ્તી ધર્મ નેક છે. * ઝંદ અથવા તો ઝંદઆદ

એટલે કે પાળી શકાય એવાં જનવરો, જેવાં કે ગાય, બકરાં, મેંઢાં, ઊંટ, ખચર, વગેરે.

સારેસતીને ચાર ચમન નામની ચોપડીમાં નિચે મુજબ ઇતિહાસને લગતી બિના છે: શેહેનશાહ શાહપુર ખીન અરદેશીર જ્યારે પોતાની રાજધાની એસ્તેખરે કારસમાંથી ખોરાસાન લઈ ગયો, ત્યારે ખીજન નામના એક આરબ સરદારે ઈરાનની સરહદ પર હુમલો કીધો. શાહપુર તેની સામે લડવા ગયો, પણ તે સરદારમાં સામે થવાની શક્તિ નહીં હોવાથી એક મજબુત કીલ્લામાં ભરાઈ બેઠો. શાહપુરને આ કીલ્લા ઘેરી લેવાની ફરજ પડી. તે ઘેરો ચાર વર્ષ સુધી ચાલ્યો. એ પ્રસંગે ખીજનની નજીરે નામની એક સુંદર છોકરી શાહપુર પર આશક પડી. ત્યારબાદ તેણીના દગાથી તે કીલ્લો શાહપુરને હાથ આવ્યો, અને તે છોકરી શાહપુર સાથે તેના મહેલમાં આવી. એક દિવસ તેણીના બિછાનામાં ખારીક કાંકરી હોવાથી તેણીને આખી રાત ઊંધ આવી નહીં. આ વાત બાદશાહના કાને આવવાથી તે બાઈને બોલાવી પુછ્યું કે “તારે ઘેર તું શું ખાતી હતી કે તું આટલી બધી નાજુક બની છે?” છોડીએ ઉત્તર વાળ્યો કે “મારો ખોરાક પશુઓના હાડકાંની ગુર, અને પીવા માટે શાકરતું શરબત હતું.” શાહપુરે કહ્યું કે “જ્યારે મારા ધર્મમાં માંસ ખાવાનું તથા પશુઓને મારવાનું જ હરામ છે, ત્યારે તુંને ગુર તે ક્યાંથી આપું?” એમ કહી તેણીને દુર કીધી.

નામાંકીત ઈરાન દેશનો મુસાફર સર જન માલકમ પોતાની મુસાફરીના સાતમા બાબમાં કદીમ ઈરાનીઓની કંઈક રાહ રસમ જણાવતાં એક ઠેકાણે કદીમ ધર્મગુરુઓ માંસ બક્ષ કરનારાઓને ધિક્કારતા હતા તે વિષે લખે છે કે:—

“ધણા કદીમ જમાનામાં ઈરાનીઓ પોતાના ગુજરાનને સાફ પોતાના ગોસપંદો કરતાં ખેતીવાડી ઉપર ધણો આધાર રાખતા હતા, કેમકે આપણને એવું જણાવવામાં આવેલું છે કે, જેઓ માંસ બક્ષ કરતા હતા તેઓને લાંબો વખત સુધી ધિક્કારની રાહ જોતા આવ્યા હતા.” અહિં એ અંધકાર ૧૫૭ની નોંધ મારી એજ બાબત ઉપર ખીજું જણાવે છે કે:—

“આમળ કલા મુજબ ઝોહાક બાદશાહે સર્વથી પેહેલી વાર એ (ગોસની) રસમ દાખલ કરી હતી. પણ કેટલાએક ઊંચે વાંધેના પુરૂષો અથવા ધર્મના ઉપાધ્યાઓ (જેવાકે હીંદુઓમાં છે તેવા) માત્ર દુધ અને બાલપાલા ઉપર ગુજરાન કરતા હતા એવું દીસે છે. પણ મોખેદોનાં ટોળાંએ એવી બાબદોની તવારીખ લખી છે, તેથી તેઓએ કદાચ પોતાની છીટને આખાં ટોળાંની કરી દેખાડી હશે.”

“દાયોજનીશ લઘેર શીઅરસ” નામનો એક વખણાઈ ગયલો યુનાની અંથકાર ઈસુની ખીજ સદીની આખેરીમાં થઈ ગયો છે, તે ફિલસૂફીની જીંદગી વિષે એક અગત્યનો અંથ રચી ગયો છે. તે પુસ્તકના દિબાચામાં અગાઉ જરથોસ્તીઓની રાહરસમ કેવી ચાલતી હતી, તે વિષેના ટુંક ટુંક ઈસારાઓમાં જણાવે છે કે,

“મેન્ઝ” (મોખેદ અથવા માજદયસનાન) લોકોનો મુળ પુરૂષ ઈરાની જરથોસ્ત થઈ ગયો છે. મેન્ઝ લોકો યજ્ઞ અમશાસપદોને આરાધવામાં તથા તેઓને ઈજ્જતે કરી ભોગ આપવા (યાને જશનો કરવા) ની રાહ રસમોમાં ગુંથાઈ ગયલા રહે છે અને એમ સમજે છે જે ગોચા દેવતાઓ (ફરેસતાઓ) અમો લોકોની અમરાધના સાંભળે છે. તેઓ પોતાના ખોરાકમાં શાકભાજી, પનીર તથા જાડી રોટી વાપરે છે, અને કાંટાને ડેકાણે એક જાતના રોપાની ડાંખળી તેઓ વાપરે છે, કે જેની અણી પનીરમાં મુકી તેમાંનો એક કકડો ઉંચકી લઈ ખોરાકમાં લે છે.

“કુતસ એન્દ ફેરીનેશીઆ” નામના ઈંગ્રિજ પુસ્તકમાં આપણી કદીમ ધર્મગુરૂઓ પોતાનો ખોરાક હંમેશાં ફળ ફળાદીનોજ રાખતા હતા એવું આ પુસ્તકમાં જણાવેલું છે.

ઉપલી બિનાઓથી સાબિત થાય છે કે પારસીઓના કદીમ વડવાએ તથા ધર્મગુરૂઓ પોતાના ખોરાક તરીકે શાકભાજી, પનીર તથા જાડી રોટી અને ફળ ફળાદીજ લેતા હતા.

“ખેની” નામનો પ્રખ્યાત રૂમી ફિલસૂફ જે ઈસુની પેહેલી સદીમાં થઈ ગયો છે, તેણે પોતાના અગીયારમાં પુસ્તકમાં નિચે મુજબ લખી જણાવ્યું છે:—

૧ જી—જરથોસ્ત અલખરૂજ પહાડની ગુફામાં ખોદાતાલાની બંદગી અને મોનાજાતને સારૂ વીસ વરસ સુધી ગુંથાયલો હતો અને પોતાનું ગુજરાન માત્ર પનીર (દુધનો ખોરાક) ખાઈને કરતો હતો. એ પનીર એવી અજબજાબ રીતે બનાવવામાં આવ્યું હતું કે આવો મોટો જમાનો એકાંત હાલતમાં કેમ નિકળ્યો તે (જરથોસ્તને) માલમ પડી શકતું ન હતું. આ બિનાથી જણાય છે કે અશો જરથોસ્ત ફક્ત દુધની બનાવટનોજ ખોરાક લેતો હતો.

૨ જી—ઈરાન દેશનો પ્રખ્યાત મુસાફર સર જોન માલકમ પોતાના પુસ્તકના સાતમા બાજમાં અશો જરથોસ્તનું “રૂહ” અવલમાં કેમ પેદા થયું તે વિષે એક અંથકારનો દાખલો ટાંકી લખે છે કે:—

મેં ડાહ્યા અને પરઝગાર મોખેદ “શરોશ” થી સાંભળેલું છે કે જરથોસ્તના આપ પાસે એક ગાય હતી જે જાડો ઉપરથી ખરી પડેલાં પાતરાં શિવાય ખીજી કંઈ પણ ખાતી નહીં અને તેનો માત્ર ખોરાક એવાં

ખાતરાનોજ હતો; જે દુધ આ ગાય આપતી હતી તે જરથોસ્તનો આપ પોતાના સધળા ખોરાક તરીકે લેતો હતો. આ બિનાથીજી સાબિત થાય છે કે અશો જરથોસ્તનો પિતા પણ દુધનાજ ભોગી હતા.

જે નેક રાહ જમશેદ પોતાનો પંથી શિવાય તમામ સંસારી આલ-મને બતાવ્યો, જહાંનમાંથી બદ રાહો વળગતાં દુઃખ દરદ મટાડ્યાં, લોકનું આયુષ્ય વધાર્યું, અને આબાદી પણ વધારી તે રાહ, જોહાક કે જે તુરાનમાં ખોટા સીતારેહ-પરસ્ત સાથેક હતો, તેણે અદેખાઇને લીધે તે ખોટા છે એમ લોકને સમજાવ્યાં, અને ઉલટું કરવાનું શિખવ્યું. બદ રાહો મન તરત વળે છે, તેમ માંસનો મશીન ખોરાક ખાવાનું લોકને તેણે ફરમાવ્યું તે તેઓને ફાવતું આવ્યું, અને સ્વારનો એ રિવાજ ચાલુ થયો છે, તોપણ હજુ સુધી ધણાક પારસીઓ બમન રોજે, બહમન મહિનામાં, પોતાના ખેશમરદ ઓરતના ગુજર્યા પછીના ત્રણ દિવસો માંસ ખાતા નથી.

ખોદા સનાશીને રાહો ચાલવાને પ્રથમ પગલું એ છે કે પોતાના હવશેને કાબુમાં રાખવા. માંસ ખાવાનું તજ્યું કે તરત શરાબ (તાર) ખાનું ખરાબ) દર્શવાનો લખ પોતાની મેજે મરણુ પામે છે, કારણકે માંસનો ખોરાક શરાબ પીવાની અગત્યતાને વધારે છે. માંસ અને શરાબના દુર્ગુણથી મોકળા થઈ સત્વ-ગુણી ખોરાકનો આહાર કીધો કે ઈશક અને ગુસ્સાને કાબુમાં રાખવાને ધણું સેહેલ થઈ પડે છે. આ બે હવશેની ઉપર જીત મેળવી કે પછી બીજા હવશે અદેખાઈ, કીનો, લોભ વગેરે દાખી દેતાં તાર લાગતી નથી. જ્યારે મન પરથી ખુરા હવશેની અસર નીકળી ગઈ કે તેની ખાલી પડેલી જગા ઉપર સદગુણી વિચારો વાસો કરે છે. આવી હાલતે પહેંચતાં સત-સંગ, સદાચાર, સંતોષ, પ્રોપકાર વગેરે સદગુણો વધી, જગત સુધારાના કામ કરવા પાછળ જો પુરૂષને ઉમેદ થાય છે. જેમ પરમાર્થના કામમાં વધારે તે ગુંધાય છે તેમ તેનું પ્રાલબ્ધ ખિલે છે, કારણકે પુરૂષાર્થ વિના નસીબ ઉઘડતું નથી. પોતે સુધરી બીજાને સુધારે છે. આવા સંજોગમાં તેને અચાનક નિચલા વિચારો સૂઝ પડે છે કે, હું કોણ છું? ક્યા સળખોથી આ ક્ષાની દુનિયામાં મારું જનમતું થયું? અને મરણુ બાદ મારી શી ગતિ થશે? ગર્ભાવસ્થા, જન્માવસ્થા, બાલ્યાવસ્થા, યુવાવસ્થા, વૃદ્ધાવસ્થા અને મરણાવસ્થા, આ છ ત્રાસદાયક અવસ્થામાં હું કેમ સપડાયો? આ છ અવસ્થાઓ જે નિરંતર દુઃખથીજ ભરેલી છે તેમાંથી હું સલામતી ભરેલી રીતે કેમ પસાર થઈ બેહેસ્તનું જાવેદાનીનું મુકામ પામું!

આનો ટુંકમાં જવાબ એ છે કે કોઈના પણ જીવને દુઃખ દેતું નહીં, સદા કાળ ભક્તિભાવ રાખવો, આત્મજ્ઞાન મેળવવું, મન તથા તેના યંત્રની

રચના જોવી, આત્મા પરમાત્માનું અવલોકન કરવું, કુદરતની કરામત જોવી, અને જે મજા સહેજ વખત સુધી પાંચે ઈન્દ્રિયો વડે મળે છે, તેનાં કરતાં આત્માવડે મળતી ઉત્તમ મજાનું સુખ ભોગવવું. માંસનો દુષ્ટ ખોરાક જીભને પ્યારો લાગે છે, પણ આત્માની સદ્ગતિ, તેજ તથા પવિત્રતાને તે અનુકુળ થતો નથી, માટે તે ન ખાવો. અધમ ખોરાકના ત્યાગથી શરીર દુબળું પડતું નથી, યા તાકાત કમ થતી નથી, પણ આત્મા વધારે બળવાન બનેછે, માટે એજ કરવું યોગ્ય છે કે, કુદરતના નિયમને અનુસરી શરીરનો સાંચો તેની કુદરતી નેમપર કુદરતી ખોરાક ખાઈ ચાલવા દેવો, અને આત્માનું નૂર એટલે આત્મપ્રકાશ શુદ્ધ થવા દેવો કે દેહ પશ્ચા પછી પણ શુદ્ધ થઈ ઘટતી જગા ગૃહો, ઉપગ્રહો, નક્ષત્રો, તારાઓ તથા વાતાવરણના પવિત્ર ધામ પામે. આ બધું શિખવાને કાબેલ ગુરૂની ગેરહાજરીમાં આત્મજ્ઞાન પુસ્તકોનો ઉપયોગ કરવો. હાલ સુધારા અને કેળવણીના સમયમાં પારસીઓ, હિંદુઓ તથા મુસલમાનોને બંધબેસતું “અંતર જગત પ્રવાસ” એટલે શરીરના અંદરની આ જગતની મુસાફરી, અને પારસી પરંપરાએ માટે “જરથુસ્તી દીનના બેદની પ્રથમ કુચી” જે મીઠા બેહરામજી ડોસાભાઈ બસલાએ (ગોધરામાં) છપાવી છે, તે તેમજ તેને લગતાં ગ્રંથો વાંચ્યાથી કેટલાક બેદો સમજાશે અને તેઉપરથી જીંદગીનો રસ્તો સુધારી નેક રાહ એખ્યાર કરવો.

THE VEGETARIAN SOCIETY.

ESTABLISHED A. D. 1847.

PRESIDENT:

*The Rev. Professor JOHN E. B. MAYOR, M.A., Senior
Fellow of St. John's, Cambridge.*

The Vegetarian Society is established to induce habits of abstinence from the Flesh of Animals (Fish, Flesh, Fowl) as Food, and to promote the use of fruits, pulse, cereals and other products of the Vegetable Kingdom. Its methods include the dissemination of information by means of literature, lectures, and a monthly periodical called *The Vegetarian Messenger*, proving the many physical, intellectual, and moral advantages resulting from Vegetarian habits of diet.

The Society is supported by (a) Members, (b) Associates, and (c) Subscribers, to each of whom the Society's Magazine is posted monthly. Supporters of each class contribute a minimum subscription of 3s. 6d. for India. Members abstain from Fish, Flesh, and Fowl. Associates desire (as non-abstainers) to promote the objects of the Society.

The Society is constituted of a President, Vice-President, Treasurer, and Executive Committee, a Secretary, and an unlimited number of Members and Associates, who have subscribed to the Declaration of the Society.

List of publications, forms of membership, rules, and other information gratuitously supplied on application to The Vegetarian Society, 75, Princess Street, Manchester, or to Byramjee D. Panday, 33, Elphinstone Circle, Bombay. The Vegetarian Society's publications are for sale at J. B. Karani, Bookseller, Par ee Bazaar Street, Bombay.

SUMMARY OF THE VEGETARIAN SYSTEM.

The Principle.—That man, as a physical, intellectual, and moral being, becomes best developed in all his faculties when subsisting upon the direct production of the Vegetable Kingdom.

The Reasons for entertaining this principle vary with different persons. They are chiefly based—

I.—On the **ANATOMY OF MAN**, as described by LINNÆUS, CUVIER, OWEN, and other eminent scientists, who express their conviction that man was designed to live on the fruits of the earth.

II.—On **PHYSIOLOGY**, which shows that the healthiest and least laborious action of the digestive organs, the purest blood, and the most substantial muscle and bone, are produced upon this diet.

III.—On **CHEMISTRY**, it being an undisputed fact that flesh food contains no nutriment which cannot be obtained in its purest form from grains, pulse, fruits, and vegetables.

IV.—On **ECONOMY**, which is every way promoted by a system which provides more sustenance for a *penny* from farinaceous food than for a *shilling* from the flesh of animals.

V.—On **AGRICULTURE**, which shows that the cultivation of land provides healthy employment for a much greater number of persons than land devoted to pasture, and that a cultivated acre will yield from three to four times as much food as an acre used for grazing purposes.

VI.—On **PSYCHOLOGY**, which shows that this system is favourable to the subjection of the passions, to the higher moral and intellectual faculties.

VII.—On **ÆSTHETICS**, which seek to cherish and promote all that is sublime and beautiful on the earth, to dispense with the slaughter-house, and to liberate from degrading occupations the butcher, the drover, and the cook.

VIII.—On **HUMANENESS**, which is founded upon the irrefragable principles of justice and compassion—universal justice and universal compassion—the two principles most essential in any system of ethics worthy of the name.

IX.—On the **APPOINTMENT** of man's food at the Creation ;
“ And God said, Behold, I have given you every herb bearing

seed, which is upon the face of all the earth, and every tree, in the which is the fruit of a tree yielding seed; to you it shall be for meat."—Genesis i. 29.

X.—On HISTORY, which shows that wherever it has been adopted it has proved beneficial to the human race.

XI.—On the EXPERIENCE and TESTIMONY of great and good men, in ancient, modern, and present times.

XII.—On the INDIVIDUAL CONSCIOUSNESS of its truth, which becomes more and more powerful in proportion as it is adhered to in practice.

Mortality in various occupations.—As butchers are often pointed to as men of typical health, and physique, often attributed to their being able to get a good supply of animal food, a glance at the position they take in the tables of mortality will prove of interest. The following table is from the Insurance Guide :—

	Died.
Out of every 1,000 farmers.....	12
" " 1,000 weavers.....	15
" " 1,000 bakers	21
" " 1,000 butchers	23
" " 1,000 inn and beer-shop keepers.	28

TESTIMONY OF PHYSICIANS, CHEMISTS, SCIENTISTS, NATURALISTS, PHYSIO- LOGISTS, &c., SHEWING THE EVIL EFFECTS OF FLESH-EATING AND THE NATURAL DIET OF MAN.

J. M. Peebles, M.D.—"I eat little or no animal food because in the healthiest cattle and sheep there is more or less waste matter, or effete, dead substance in the muscles and blood, not removed by the circulation, and I insist that this effete matter and broken down tissue in the flesh and blood and livers of slain beasts is not fit to eat. Fruit and vegetable eaters get their nourishment in all its purity from the original source, and convert it themselves, for the first time, into flesh and blood, while flesh-eaters re-chew and re-digest that which

has once been chewed, swallowed, digested, and made into animal flesh. Eating dead animals in health and drinking bullock's blood in cases of consumption are not commendable practices. But says some one, 'I eat just what I like—just what taste good.' Exactly; and so do the pigs. Sensible people gifted with reason and a fair degree of common sense, eat that which is nourishing and healthy. Tastes and appetites must be trained and drilled, and brought into subjection to the judgment and the true science of life."

Sir Henry Thompson.—"I am almost Vegetarian myself, and owe my health greatly to my light and simple diet. I am profoundly convinced of the value of such diet to the population of this country, and I know that if healthy moderation in eating and drinking became a national habit, poverty, together with diseases and suffering largely due thereto, would be almost unknown."

Dr. Jas. Edmunds.—"I have long had a large measure of sympathy with Vegetarian diet, and am convinced that many people poison themselves with nitrogen, in the shape of flesh food."

Dr. Dupre in giving the results of his own experience, said that he used to sneer at Vegetarianism, say that he was a Vegetarian in the abstract—because he ate the animals which fed upon vegetation—that man could not subsist without animal food, that this fickle English climate required it; and that unless they fed upon it they would be continually hungry. But he had found out from experiment, and by living entirely upon Vegetarian diet, he could enjoy excellent health. He wished more would adopt vegetarianism. They would feel much better and fitter for their daily labours. He could go through a good deal of mental labour, and do more work than any, flesh-eater, with the prospect of a longer life. As Vegetarians, they would not feel fatigue so easily. The blood was very much purer, and altogether they would be much better. They would not have that heaviness which many experienced after a meat dinner. Nothing would tend more to spiritual purity than a simple diet. Objectors met him daily, using exactly the arguments which he had asked himself: "You cannot do without it: You must have it: You might do without it in India: I shall always have it," &c., &c. He really believed that nothing tended

more to the elevation of the people at large than the use of pure diet. He had observed the habits of brewer's draymen, who were sometimes pointed at as models of strength, and who indulged freely in beef and beer. But let those men get the slightest scratch, and what happened to them! Their blood was in a chronic state of mortification, and they were predisposed to every attack of disease. He could assure them, that vegetarianism would conduce to their health and happiness—to a healthy life as well as an economical one. At all events it was worth a trial. Let them give up sneering, and begin to investigate; and if they found the arguments which had been advanced in its favour were based on truth, the best thing they could do was to adopt it. They, as Vegetarians, could afford to appeal, not to ignorance or prejudice, but to reason and investigation. They would find there was much more in it than they at first imagined, and the more they examined it the better they would find it, and the more readily they would adopt it.

B. W. Richardson, M.D., F.R.S.—"He was not himself practically a Vegetarian, and that statement might perhaps qualify some things he would have to say. He took, however, far less animal food, and in fact less food altogether, than he did years ago. Taking the question of vegetarianism in its widest sense, it had two sides to it. If they examined the digestive apparatus of man, and compared it respectively with those of vegetable-eating and flesh-eating animals, they would find that it more nearly resembled the former than the latter, and that the balance of ideas was in favour of regarding men as a vegetable feeder."

"There were many attractions to be found in the Vegetarian diet. Then they must consider the second part of the question—whether, after a time, it would not be better to give up animal food altogether, and take to the Vegetarian diet. Nothing could be more repulsive to the mind of man, than what took place in slaughter-houses. Science had taught them the exact kind of food necessary for the proper nourishment of the human frame; and with the lessons of vegetarianism and with science, the feeding of man upon food that never had been alive would be the conquest of man over nature."

Dr. J. B. Pressavin.—"We cannot doubt that, if Man had always limited himself to the use of the nourishment des-

tined for his organs, he would not be seen, to-day, to have become the victim of this multitude of maladies which by a premature death, mows down the greatest number of individuals before Age of Nature has put bounds to the career of his life: . . . In fact man, by natural organisation mild, nourishing himself only on vegetable foods, must have been originally of pacific disposition, quite fitted to maintain among his fellows that happy peace, which makes the delights of society. Ferocity, I repeat it, is peculiar to carnivorous animals; the blood which they imbibe maintains that character in them. . . . Among other evidences of this country-people, who subsist upon the non-flesh diet, are exempt from the multitude of maladies which engender corruption of the juices of the blood, such as humoral, putrid, and malign fevers, from Apoplexy, from Cachexy, from Gout, and from an infinity of miserable disorders—their offspring; they arrive at a very advanced Age, free from the infirmities which early affect our old Sybarites. On the contrary, the inhabitants of towns, who make flesh their principal food, pass their lives miserably, a prey to all these maladies which one may regard, for that reason, endemic among them.”

Norman Ker, M.D., stated that although a beef eater himself, he could not deny that a properly selected Vegetarian diet was the healthiest as well as the cheapest and most natural. If the people of Britain, as almost seemed to be now threatened, insisted on becoming teetotallers, and went on to add vegetarianism to their teetotalism, then he must bid a long farewell to many of the comforts and luxuries he now enjoyed, for disease would be diminished, life would be prolonged, and it would take ten doctors to make one substantial medico with a spare sovereign in his pocket and a respectable account at a bank. The leading facts of the physiology of common life ought to be taught in every school, so that all might know what to eat, drink, and avoid. The time of the medical man ought not to be, as at present, chiefly occupied in patching up, as a travelling tinker mended a leaky kettle, this wondrous body, when by a breach of the natural laws of diet and of life, it fell out of repair. The true physician ought to hold up to public reprobation the evil habits conducing to ill health on the one hand, and to point out and commend the habits indispensable to good health on the other, thus fulfilling his high office as an interpreter of nature, and a teacher of purity and truth.

Dr. Gover states :—"Undue importance is now attached to meat as a natural storehouse of nitrogen, as though albuminates in sufficient quantity were not to be obtained from other sources, or if obtainable, could not be utilised in the system. There is, however, but little difference between animal and vegetable albuminates, for vegetable albumen, fibrin, and casein, have all a composition almost identical with animal albumen, chondrin, and casein, so that the two classes of foods are interchangeable, and it is manifest that they serve the same purposes in the animal body."

Dr. J. Turner writes :—"I for many years believed that a meat diet was necessary, and that I should be sacrificing the lives of my patients if I recommended any other. I am now convinced that fruits and farinacea are 'the proper food of men.' Having become gradually convinced by reading that a Vegetarian diet would support a person in health and strength, I resolved to put it in practice on two intemperate brothers. They were cured and restored to society. I have since applied it to upwards of a thousand cases of intemperance with marked success in the majority of instances."

Dr. A. Wynter Blyth, speaking at a recent Vegetarian dinner, laid especial emphasis upon the æsthetic appearance of the tables, and drew a striking comparison between the dishes at such a dinner and those at an ordinary repast, contending that the introduction of the limbs and other portions of slaughtered animals was not in accordance with the highest ideas of beauty.

Dr. Colvin Cutter writes :—"Parents mourn over many evil effects of unrestrained passions, and moral deterioration in the rising generation, while in truth these are too often but the legitimate harvest of the seed they have themselves sown in the form of stimulating food and drinks."

Dr. T. R. Allinson, L.R.C.P., &c., writes :—"I have much pleasure in sending you an account of my first year of Vegetarian diet. I did not like the idea of giving up my meat, not because I thought it necessary, but because I liked it. After my first struggle I went on well, and am now very pleased with the experiment. I am better every way, both mentally and bodily. It has done away with my desire for alcohol and tobacco,

which are now positively obnoxious to me. My senses are acuter; my mental power is greatly increased ; I work better for longer periods and grasp ideas much more quickly than formerly. I have done more hard mental work this past year than for many years, in fact, than since my final medical examination, which was passed on Vegetarian diet. My bodily powers are much better, and I can take long walks without much fatigue, my spirits are lighter, and I feel an almost continual flow of good humour. Bilious attacks, headaches, constipation, &c, left me soon after the adoption of this diet. I was threatened with rheumatism, but since my experiment no signs have shown themselves."

"I am so pleased with my diet that I hope to continue it all my life. My own results have been so good that I wish everyone else to give it a fair trial and note the results. My friends say I am looking well upon it, and I have gained about seven pounds in weight. My food consists chiefly of whole-meal bread and I am always ready for my meals, eat them with relish, and know I am not laying up for myself future disease. . . . In fact, were it not for flesh food, we doctors should have very little to do.

Dr. Lyon Playfair, C.B. writes :—" In the case of the horse, the working power is got out of plants ; in the case of man, it is derived from a mixed animal diet. Yet such a diet is not essential to man. The miners of Chili, who work like horses, live nearly like them ; for two loaves in the morning, boiled beans in the day, and roasted grain at night, constitute, according to Darwin, their ordinary food."

A. Cocchi, M.D. writes :—" True and constant vigour of body is the effect of health, which is much better preserved with watery herbaceous, frugal, and tender food, than with a vinous, abundant, hard, and gross flesh. And in a sound body, a clear intelligence, and desire to suppress the mischievous inclinations and to conquer the irrational passions, produces true worth."

" The vulgar opinion, then, which, on health reasons, condemns vegetable food and so much praises animal food being so ill-founded, I have always thought it well to oppose myself to it, moved by experience and by that refined knowledge of natural things which some study and conversation with great men have given me. And perceiving now that such my constancy has been honoured by some learned and wise physicians with their authoritative adhesion, I have thought it my duty publicly to

diffuse the reasons of the Pythagorean diet, regarded as useful in medicine, and, at the same time, as full of innocence, of temperance, and of health."

L. Salzer, M.D., says :—"For it can be physiologically shown that animal food renders the body less responsive to the psychic dictates of the mind, than vegetable food ; that, consequently, under the influence of animal food, what is commonly called the struggle between the flesh and the spirit, is fiercer, to the detriment of true evolutionary progress, which progress, as we have seen before, is, or at any rate, ought to be chiefly, if not entirely, psychic. Give me, therefore, plants and fruits, vegetables, whose juices are pure, because unsoiled by any psychic reminiscence ; whose virgin cells have not been touched by the breath of passion, and whose fibres still await the first tremors that are to quicken into a life that is to be spiritual."

T. L. Nichols, M.D.,—Fruit and farinacea are the natural, and therefore, the most healthy food for man. They are best fitted to sustain him in vigor of body and mind. They preserve him in health, and enable him to recover from disease. They contain all the elements he requires in the best proportions and in the best condition. A vegetarian diet is pre-eminently the diet of beauty, energy, activity, and enjoyment. It is the best at all ages, in all conditions, in all employments. It is the best for the labourer, as for the philosopher, the artist, the professional man, or the man of the world. A flesh diet is exciting, feverish, inflammatory, as well as impure, and often poisonous. Flesh eaters are especially subject to inflammatory diseases, particularly fevers and dysentery. Flesh eating, giving us an unnatural excited life, leads to sensuality ; sensuality brings exhaustion ; exhaustion demands stimulation ; and so the work of destruction goes on."

John Cowan M.D., observes :—"This system of vegetarianism and two meals a day is one among the great reforms of the age and I earnestly advise, not only farmers, but all other classes of society, to seriously think of it, to purchase works on the subject, to inquire into it, and especially to give it a long and thorough trial, and in no wise, without thought and reflection, set their faces against it. Next to licentiousness, gluttony is the great crying evil of the day, and in no way can it be so well avoided as by adopting the system of a vegetarian diet and two meals a day."

Dr. Simms remarks :—" I deem the discovery that vegetarianism promotes Temperance to be of vast benefit to mankind. When the people learn that the regulation of one passion or taste, aids in the controlment of all improper desires, Society will be on a firmer and safer basis. I can say that since I adopted a vegetarian diet, I can think, walk, and work with less fatigue than before, and relish my food in a higher degree." . . . "Ripe fruit, as an article of daily food, is one of the best that can be given to keep the liver in an active healthy condition, by which means digestion is thorough and perfect."

Sylvester Graham, M.D., writes :—" Without taking pains to examine circumstances, people consider the bare fact that some intemperate individuals reach old age, evidence that such habits are not unfavourable to life. With the same loose reasoning, people arrive at conclusions equally erroneous, in regard to nations. If a tribe subsisting on vegetable food is weak, sluggish, and destitute of courage and enterprise, it is concluded that vegetable food is the cause. Yet examination might have shown that causes fully adequate to those effects existed, which not only exonerated the diet, but made it appear that the vegetable diet had a redeeming effect and was the means by which the nation was saved from a worse condition. The Hindoos subsist mostly on vegetable food ; but they eat also stimulating spices ; they smoke a composition containing opium, and chew opium, lime, and betel-nut, wrapped up in a sera-leaf of very acrid and pungent qualities. Tobacco, one of the worst narcotics, and arrack are also in common use. They are licentious and inactive, and their climate is by no means favourable to life. Is it strange that such people should afford few instances of longevity ? Yet it is common for the Brahmins, who are temperate, to attain to a hundred years."

George Cheyne, M.D., writes :—" The question I design to treat here is, whether animal or vegetable was, in the original design of the Creator, intended for the food of animals, and particularly of the human race. And I am almost convinced it never was intended, but only permitted as a curse or punishment. My regimen, at present is milk, with tea, coffee, bread and butter, mild cheese, salads, fruits and seeds of all kinds, with tender roots (as potatoes, turnips, carrots), and in short, everything that has not life, dressed or not, as I like it, in which there is as much

or a greater variety than in animal foods, so that the stomach need never be cloyed." . . . "That such physicians do not consider that they are accountable to the community, to their patients, to their conscience, and to their Maker, for every hour and moment they shorten and cut off their patients' lives by their immoral and murderous indulgence." . . . "Who do not consider that nine parts in ten of the whole mass of mankind are necessarily confined to this diet (of farinacea, fruits, &c.), or pretty nearly to it, and yet live with the use of their senses, limbs, and faculties, without diseases or with but few, and those from accidents or epidemical causes ; and that there have been nations, and now are numbers of tribes who voluntarily confine themselves to vegetables only, . . . and that there are whole villages in this kingdom whose inhabitants scarce eat any animal food or drink fermented liquors a dozen times a year."

Isaac Jennings, M.D., says :—"Meat diet tends strongly to produce and establish a plethoric and feverish diathesis in the system, which disposes to colds, febrile affections, biliary disturbances, apoplexy, epilepsy, and palsy, congestion of the brain, liver, lungs, stomach, and kidneys, and a host of other bodily derangements."

R. N. Randall, M.D., writes :—"With a life of seventy-six years, and in good health now, free from all pain and colds, I ascribe it to hygienic, farinaceous, and vegetable food."

E. Hare, Esq., C.S.I., Inspector-General of Hospitals, gives his experience as a vegetarian—I could add to this, my own experience for 27 years in India, during the campaigns with Sir Robert Sale in Cabul, in the siege of Jellalabad, in the Burmese war, and in the mutiny and siege of Delhi ; during which time I can say with Dr. Jackson, a distinguished surgeon in the British army, "My health has been tried in all ways and climates, and by the aids of temperance and hard work, I have worn out two armies in two wars, and probably could wear out another before my period of old age arrives—I eat no animal food, drink no wine or malt liquors or spirits of any kind. I wear no flannels, and regard neither wind nor rain, heat nor cold, when business is in the way."

Dr. Lyford of Brighton writes :—"I have now been an entire and complete vegetarian and total abstainer for about thirty

years, during the whole of which period I have enjoyed the benefit of uninterrupted good health, which has sustained me without a day's cessation in the performance of the duties and toils of a very extended public and private practice ; and I am enabled unhesitatingly to corroborate and testify to the experience of others who have confined themselves exclusively to a vegetable diet, the results of which have been the establishment of uniformity of temper, even under the most adverse circumstances, and a mental tranquillity, which I sincerely hope may fall to the lot of all not so blessed when overtaken by the sorrows and trials of life ; physical capabilities under active and protracted exertions ; speedy restoration of muscular power and nervous energy exhausted by disturbed rest and want of sleep ; a harmless endurance alike of summer's heat or winter's cold, and of atmospheric vicissitudes of whatever description ; a total absence of the feeling of thirst under all circumstances, and a direct hatred to the employment of stimulants of every description ; all these effects being most favourable to the establishment of the vital conditions so essential to health and longevity."

Dr. T. G. Vawdrey, L.R.C.P., states :—"Having now given vegetarianism a trial of more than six months, I am in a position to declare my high appreciation of its utility both in theory and in practice. As a medical man, I never doubted that life could be sustained on vegetables of a suitable character, but I was not so certain that the ordinary flesh diet could be abruptly discontinued without impairment of vigour or danger to health. Personal experience has convinced me that my fear was groundless, for my health has not suffered in the least ; on the contrary, it has undergone a surprising improvement, the alteration being as manifest to others as it is to myself. I am perfectly certain that the conventional mode of diet is not merely erroneous, but very frequently injurious. I have tried every recognised therapeutic method of treating chronic dyspepsia occurring in individuals of a gouty constitution, but with no permanent success. It is my firm conviction that the vegetarian mode of diet is a specific for that form of indigestion."

Professor Edmund A. Parkes, . D., S., in his "Manual of Practical Hygiene," says :—"The chemical composition of animal and vegetable albuminates is very similar, and they manifestly serve equal purpose in the body. The meat-eater,

and the man who lives on corn, or peas or rice, are equally well nourished. But it has been supposed that either the kind or the rapidity of nutrition is different, and that the man who feeds on meat, or the carnivorous animal, will be more active, and more able to exert a sudden violent effort, than the vegetarian, or the herbivorous animal, whose food has an equal potential energy, but which is supposed to be less easily evolved. The evidence in favour of this view seems very imperfect. The rapid movements of the carnivora have been contrasted with the slow dull action of domestic cattle ; but not to speak of the horse, whoever has seen the lightning movements of the wild antelope or cow, or even of the wild pig, which is herbivorous in many cases, can doubt that vegetable feeders can exert a movement even more rapid and more enduring than the tiger or the wolf ? And the evidence in man is the same. In India, the ill-fed people on rice and a little millet or pea, may indeed show less power ; but take the well-fed corn-eater, or even the well-fed rice and pea-eater, and he will show, when in training, no inferiority to the meat-eaters." This is the deliberate opinion of one of the greatest authorities on Hygiene.

Dr. Morehead, in his "Researches on Diseases of India," says :—"One effect of elevated temperature on the animal system is less necessity for animal heat ; hence less demand for food, diminished metamorphosis of tissue and decreased secretions. That this is true, becomes manifest in the asthenic condition of the residents in warm climates as compared with those in cold."

Cautioning Europeans against their making free use of animal food on their arrival in India, he says :—"Carbonaceous material (of which meat, milk, eggs, fatty substances contain a large proportion) taken into the system, is removed chiefly by the liver or the lungs and that in a hot climate the lungs are less and the liver more instrumental in this process. Hence, (as one means of avoiding disease of the latter organ) the urgent necessity of caution as regards the quantity of food taken. Less meat and more vegetable should be the rule."

Dr. Thomas Hawksley writes :—"Forty years experience as an active physician has brought me to the belief and the conclusion that animal food, excepting milk and eggs is unnecessary to the nutrition and health of the human body, while it is too

commonly the cause of the diseases we have constantly to deal with."

Sir Robert Christison, M.D., asserts positively that the flesh and secretions (milk included) of animals affected with carbuncular disease analogous to anthrax, are so poisonous that those alike who handle and who partake of them are apt to suffer severely, the disease taking the form either of inflammation of the digestive canal, or of an eruption of one or more large carbuncles.

James C. Jackson, M.D., says :—"Take away the use of fattened meats, and you take away a predisposing and largely provoking cause of many of the diseases from which our college students die. In a twenty-five years' presidency of the largest hygienic institution in the world I have had occasion to deal with thousands of men who have broken down, either while preparing for college, or while in college, or in the pursuits of life subsequent to graduation, and in the majority of cases, I have found them to be men who, all their lives had been advised to eat, and had eaten largely of flesh meats. Nevertheless, they have come to me with their nervous systems all broken down, not from disease but from debility. Their brains were worth but little for use, and their spinal and sympathetic nerves were no better. The organs in their bodies, whose play, when in health produces the most delightful results, were all in disorder,—stomach inert, liver torpid, kidneys congested, bowels constipated, skin dry and harsh, heart palpitating, lungs weak, brain useless. They had tried many remedies of many physicians and were nothing bettered but rather made worse. By changing their dietetic habits, taking off pressure from one part and putting it on to another, slowly, steadily, surely they came back to health, and now for years the major part of them have been hard at work, fresher and better as the years go on, living without meat, living on grains, fruits, and vegetables. There is a whole system of divine philosophy in this matter of eating food, which nourishes the body without exhausting it."

Anna Kingsford, M.D., observes :—"No man who aims at making his life an harmonious whole, pure, complete, and harmless to others, can endure to gratify an appetite at the cost of the daily suffering and bloodshed of his inferiors in degree, and of the moral degradation of his own kind. I know not which strikes me most forcibly in the ethics of this question—the in-

justice, the cruelty, or the nastiness of flesh-eating. Show me, then, O man of prey, for what reason you slit the throat of a living creature and devour its tissues and organs, when you may have nourishment of better value, in purer and stronger condition, without recourse to bloodshed. As regards the consumption of flesh it has been shown that, being unsuited to the structure and organs of man, comparatively innutritious, largely impure and unsafe, and extremely costly, it certainly cannot be recommended on utilitarian grounds."

William Lambe, M.D., "He (Dr. Lambe) resolved, therefore, finally to execute what he had been contemplating for some time—to abandon animal food altogether, and everything analogous to it, and to confine himself wholly to vegetable food. This determination he put in execution the second week of February, 1806, and he has adhered to it with perfect regularity to the present time. His only object of repentance with regard to it has been that it had not been adopted much earlier in life. He never found the smallest real ill-consequence from the change. He sank neither in strength, flesh, nor in spirit. He can truly say that since he has acted upon this resolution, no year has passed in which he has not enjoyed better health than in that which preceded it. But he has found that the changes introduced into the body by a vegetable regimen take place with extreme slowness, that it is in vain to expect any *considerable* amendment in successive weeks or in successive months. We are to look rather to the intervals of *half years or years.*"

Frances E. Hoggan, M.D., says :—"The experience of mankind in almost all ages of the world's history, coincides with the experience of thoughtful, observant persons at the present day, that a flesh diet is not a necessity, that without it, children may be reared in full health and vigour, that longevity and brain-power are compatible with entire abstinence from meat, and that many diseases of common occurrence may be cured by simple diet, and are either caused or aggravated by inability to assimilate meat."

Dr. W. Smith remarks :—"Soups, broths, and beef-tea contain (contrary to common belief and medical tradition) very little nourishment, except in the form of such solid material as may be floating in the soup."

"So with Liebig's extract of meat ; it is a good stimulant, but contains scarcely any true nourishment. Milk, not beef-tea, is the best standard fever diet. Gelatine (for instance, isinglass, calves-foot jelly &c.,) is not appropriated by the system, and contains little or no nourishment."

John Abernethy, M.D., writes :—"It appears certain in general that the body can be perfectly nourished by vegetables. Animal substances are changed into a putrid abominable and acrid stimulus." . . . "There has been a great increase of medical men of late years ; but upon my life, diseases have increased in proportion." . . . "By salt and other high seasonings, we stimulate the appetite, turn the wheels of life too rapidly, and wear out the body before its time."

C. W. Hufeland, M.D.—"The more man follows Nature and obeys her laws, the longer will he live. The further he removes from them, the shorter will be the duration of his existence." . . . "Only inartificial, simple nourishment, promotes health and long life, while mixed and rich foods but shorten our existence". . . . "Flesh has always a great tendency to putrefaction, and vegetables, on the other hand to acidity, which corrects putrefaction, our continual and greatest enemy. Besides, animal food is of a more heating and stimulating nature, whereas vegetables produce cool, mild blood, lessen the internal motion, mental as well as bodily irritability, and powerfully retard vital consumption."

Dr. Fredric R. Lees, F.S.A., writes :—"Starting in search of the regimen which would best promote the sound mind in a sound body ; examining into the authority and significance of Nature's testimony ; carefully consulting the archives of a broad and varied experience ; analyzing the conditions and laws of diet in their multiform aspects ; observing the histological methods of nutrition and the contrasted pathological symptoms ; entering into the economics as well as the character of supply and demand ; and, finally, pursuing the relations of food to the ultimate purpose and highest aspirations of human life ; we come to the clear conviction, not only that vegetarian regimen is compatible with bodily strength and mental vigour, but that a return to the normal diet of mankind." "Here, then, it is apparent, the flesh-eater has no advantage over the vegetarian, as regards the albumen and fibrin of tissue which is essentially

the same in both kingdoms, but in absorbing its juices he adds to his own living system the excrementitious materials of the dead organism whereupon he feeds! Morbid re-actions must set up, and unnatural, wasting excitement and oppressive labour follow as a matter of course. It is precisely this fact which explains the exemption of flesh-eaters from Zymotic and infectious disorders."

Edward Smith, M.D., F.R.S., &c., writes:—"Seeing moreover that the source of flesh in animals which are used as food is vegetables, it follows that vegetable should have the same elements as flesh, and it is a fact of great interest that in vegetables we have food closely analogous to the flesh of animals. Thus in addition to water, and salts, common to both, there is vegetable jelly, vegetable albumen, vegetable fibrin, and vegetable casein, all having a composition almost identical with animal albumen, gelatin, chondrin and casein."

C. B. Radcliff, M.D. F.R.C.P., says:—"At all events, I cannot help thinking that the present practice of urging persons at all weakly, especially children, to eat as much meat as they can, may have not a little to do in causing the development of many nervous disorders, and, in deranging the health in many other ways besides—perhaps (as the inquiries of Dr. Parkes would lead one to expect) in causing liver and kidney and other granular diseases, by overtaxing the elementary powers of these organs. It is high time, I take it, now that meat of all kinds is only to be had at almost famine prices, that people, and especially the poor, should be taught to think that animal food is not so essential as they believe it to be."

George T. B. Watters, M.D., observes:—"Anatomical considerations show that man is not intended to consume the flesh of animals. This is evident when his teeth, stomach, liver and intestines are compared with similar structures in the carnivora. The animals eaten by man are built up entirely from plants. The flesh-eater, therefore, can only obtain nourishment at second hand. If the chemical composition of flesh-meat is studied, it will be found to contain no nutriment that cannot also be derived from the vegetable kingdom. Intemperance and gluttony at table go together, whilst the craving for stimulants is lessened by abstention from flesh-meat. This fact is well known in the treatment of dipsomaniacs. . . . A comparison of

the teeth shows that in man the canines have attained no great development, nor have the molars a cutting edge, a marked feature in animals living on flesh. In the ape, a purely frugivorous animal, the canines are much more pronounced than in man, and are of service in penetrating the shells of nuts, &c. The secretion of saliva in man has no equivalent in the carnivora, and takes no part in the digestion of flesh food, but is of use solely in digesting the starchy constituents of man's diet derived from the vegetable kingdom."

Dr. Bordier.—"The secret of obtaining gout is to eat much flesh; the secret of curing it is to abstain from flesh. Nature does not provide us with the weapons to eat flesh, and that every pretty woman who shows her teeth may teach us so, as human teeth are neither of the carnivorous nor of the herbivorous kind, but, like those of the monkey, truly frugivorous."

Dr. John Haddon remarks:—"There is no doubt, that a well selected vegetable diet is capable of producing, in the greatest number of individuals, the highest physical development of which they are capable."

Philippe Hecquet, M.D., writes:—"It is incredible how much prejudice has been allowed to operate in favor of (flesh) meat, while so many facts are opposed to the pretended necessity of its use. . . . Fruits are of such property, that, when well chosen and quite ripe, they excite the appetite by their own virtue, and might become without preparation sufficing."

Dr. Amos Pollard, says:—"In stating my views of a simple diet as a means of preserving health and preventing disease, I must necessarily be brief for want of time. I think I have the most ample evidence of its salutary and conservative effects in my own person. I had been afflicted, both before and during my medical studies, with the worst of disease—chronic dyspepsy—from which I never obtained any permanent relief, until about 18 months since, when I put myself on the simple mode of living recommended in your lecture."

Dr. D. M. Reece declares that when the cholera broke out in that city, and he was called to practice among it, he found that the disease was making its greatest ravages among the excessive flesh-eaters.

Robert Howard, M.D., M.R.C.S. writes that the alimentary and digestive apparatus of carnivorous animals has

been endowed with a remarkable power of resisting and preventing putrefaction, or of so elaborating and metamorphosing animal matter, that it passes little into that state during the nutritive operations. Man has not been furnished with a similar power of resisting putrefaction, and that circumstance again very strongly proclaims the impropriety of his eating flesh, he being naturally a feeder on fruits, which are not liable like flesh to become intensely putrescent; his alimentary system had not occasion for the possession of a power like that of a carnivorous animal, of resisting putrefaction of food in the body; and consequently he has not been furnished with it. Therefore, when flesh enters into the composition of man's food, it becomes injuriously putrescent, thus corrupting the humours. In this way it appears that by a morbid accumulation of the putrefactive principle in the system, the body is rendered obnoxious to a host of putrid diseases, like plague, small-pox, typhus, and other fevers."

Dr. Tappan.—"In the orphan asylum of Albany (New York State), from eighty to one hundred and thirty children in the close of 1833 were changed to a pure vegetable diet. Three years afterwards, the principal teacher distinctly declared that the benefit to the intellectual powers of the children were too striking to be doubted."

Dr. Milton writes:—"I have been very much struck with the fact that, in about sixteen thousand cases of disease of the skin, only one patient reported himself a vegetarian."

Dr. Archibald Hunter writes:—"The use of animal flesh as an article of daily food is as injurious as it is unnecessary and wasteful. Whatever may be, have been, or in some instance may yet be, the necessities for the use of flesh-meat, where sufficient supplies of grain, fruit, and vegetables were or are impracticable, we have now in our favoured times, with our modern conveniences and quick conveyance of country produce, not the slightest excuse for continuing what must be considered a rude and barbarous custom—the relic of old times which are best left in the obscurity of forgetfulness. With our greater advantages, we need not continue the crude customs of the past, but aim at a purer life, physical as well as moral."

Dr. Bock of Leipsic writes:—"The nervousness and peevishness of our times are chiefly attributable to tea and coffee; the digestive organs of confirmed coffee-drinkers are in a state of

chronic derangement, which reacts on the brain, producing fretful and lachrymose moods. Chocolate is neutral in its psychic effects, and is really the most harmless of fashionable drinks. Beer is brutalising, wine impassions, whisky infuriates, but eventually unmans. Alcoholic drinks, combined with a flesh and fat diet, totally subjugate the moral man, unless their influence be counteracted by violent exercise."

Dr. P. Carpenter gives a few reasons for not eating dead bodies, viz :—(1) Because flesh is dear food, and the less money I spend in eating, the more I have to do good with; (2) Because animal food stimulates animal desires; (3) Because a tender heart is outraged by killing beasts to eat them; (4) Because experience proves that people may live long, be healthy, and work hard without eating flesh &c., &c.

A. von Haller, M.D., writes :—"This food, then, that I have hitherto described, in which flesh has no part, is salutary; in as much as it fully nourishes a man, protracts life to an advanced period, and prevents or cures such disorders as are attributable to the acrimony or the grossness of the blood."

Dr. Parish says :—"Animal food is too highly stimulant; the springs of life are urged on too fast, and disease necessarily follows (such as a bilious, plethoric, and inflammatory state of the system)."

Dr. W. Johnson writes :—"During the heats of autumn a system is induced which requires a certain change of diet, and for this change, Nature seems to have provided by loading trees and plants with succulent fruit. The occasional use of fruit tends to cool the over-heated frame, and in this season it is very beneficial even for adults now and then to take a light dinner of bread and fruit."

Dr. Alfred S. Taylor, F.R.S., says :—"As a general principle, I think diseased meat noxious and unfit for human food. In the course of my practice, I have met with several cases of poisoning which appeared to be attributable to diseased or decomposed meat—more frequently the latter."

Dr. Litheby, says :—"I have seen so much mischief from the use of diseased meat, that I am of opinion that some more stringent measures were needed to prevent the slaughter of diseased animals. . . . My opinion of the injurious effects of

diseased meat on the health of those who make use of it is very decided. Last year we seized 110,046 lbs. of meat, of which 78,697 lbs. were diseased, and 13,944 lbs. from animals that had died."

Dr. Andrew Coombe, says:—"It seems partly for the purpose of obviating the evil of a too rapid introduction of nutriment, and partly in order to modify the stimulus, that nature has rendered a certain bulkiness of food advantageous to digestion, and decreed that no animal can long retain its health if fed upon highly concentrated aliment alone. The food, therefore, should contain a certain quantity of innutritious matter."

Dr. Dick observes:—"To take the life of any sensitive being, and to feed on its flesh, appears incompatible with a state of innocence, and no such grant was given to Adam in Paradise, nor to the antediluvians. It appears to have been a grant sent only to the degraded state of man after the Deluge; and it is probable that, as he advances in the state of moral perfection, in future ages of the world, the use of animal food will be gradually laid aside, and he will return again to the production of the Vegetable Kingdom, as the original food of man, as that which is best suited to the rank of rational and moral intelligence."

Dr. A. P. Buchan.—"Of the effects of a regimen of the farinacea, combined with milk and fruits, in subduing the early attacks of phthisis, many examples are recorded. And there would, probably, be many more, were an appropriate regimen adopted rather with a view to prevent than to cure this disease. . . . When there is a tendency to consumption in the young, it should be counteracted by strictly adhering to a diet of farinacea and ripe fruits. Animal food and fermented liquors ought to be rigidly prohibited. . . . If vegetables and milk were more used in diet, we should have less scurvy, and likewise fewer putrid and inflammatory fevers."

Thomas Moffet, M.D., writes:—"Is not the earth sufficient to give us meat, but that we must also rend the bowels of beasts, bird, and fishes? Yes, truly, there is enough in the earth to give us meat; yea, verily, and choice of meats, needing either none or no great preparation, which we may take without fear, and cut down without trembling; which, also, we may mingle a hundred ways to delight our taste, and feed on safely to fill our bellies."

Dr. Cullen.—“I am firmly persuaded that any man who, early in life, will enter upon the constant practice of bodily labour and of abstinence from animal food, will be preserved entirely from gout. . . . The course (of rheumatism) requires, in the first place, an antiphlogistic regimen; and particularly a total abstinence from animal food; and from all fermented and spirituous liquors.”

Zimmermann, M.D., writes:—“It is a frightful wrong that other species are worried, tortured, flayed, and devoured by us, in spite of the fact that we are not obliged to do this by necessity; while in sinning against the defenceless and helpless, just claimants as they are upon our reasonable conscience and upon our compassion, we succeed only in brutalising ourselves. This, besides, is quite certain, that man has no real pity and compassion for his own species, so long as he is pitiless towards other races of beings. . . . We are advancing towards a humaner century; and, as the present is the humaner time than the century before, so later will there be a milder *regime* than now. Just as, in our days, exposure of children, combats of gladiators, torture of prisoners, and other atrocities are held to be scandalous and shameful, while in earlier times they were thought quite justifiable and right, so in the future will the murder of animals, to feed upon their corpses be pronounced to be immoral and indefensible.”

Viettinghoff M.D., said that facts were more important than words; and the knowledge of his having lived for many years without the flesh of animals, had caused more to follow him, than his preaching. . . . The effects of such stimulants as tea, coffee, and alcoholic drinks, were very observable to any person unaccustomed to them. They exhausted the vitality by overtaxing it and thus predisposed to disease. It was the same with animal flesh, the habitual use of which produced a feverish blood, and a desire for the same stimulus, which was believed to be hunger, and which seemed to require the same kind of food to satisfy the craving. This inflammatory action of the aliment was a predisposing cause of every variety of disease. If they added to this theoretic explanation, their own general experience, the benefit they obtained from forsaking flesh as food, they could not hesitate to assure the public that farina and fruit was the only natural food of man.

Dr. Griffith Jones, observes :—"The seductive influence of exciting food should be avoided, as it was most assuredly a predisposing cause of disease. . . . Nature's laws could not be infringed with impunity, and it was an important question, What is the proper food of man? It was the opinion of the most eminent naturalists, that men were intended to live upon herbs and fruits. . . . Chemical analysis showed that there was 85 per cent. of nutriment in wheat, and only 22 in flesh-meat. That men did live on the mixed diet was no argument in favor of their being omnivorous. They had many examples of animals being taught to live upon flesh; but that could not be said to make them carnivorous. Believing that science and nature were in perfect accordance, and that any disobedience to the laws established by the Creator, must be followed by evil consequences, he could with confidence recommend those who were not Vegetarians, to become so, and they would thus reap the advantages of a system which he was happy to see had many advocates."

Dr. S. Brown, writes :—"We are ready to admit that Vegetarian writers—especially the author of *Fruits and Farinacea* have triumphantly proved that physical, horse-like strength, is not only compatible with, but also favoured by, a well-chosen diet from the vegetable kingdom; and, likewise, that such a table is conducive to length of days."

Dr. J. S. Wilkinson, writes :—"It is quite undeniable that many persons are benefited by resorting to such a mode of diet; and those who have led themselves to excesses in eating rich dishes, and have made their stomachs a thoroughfare for wine, acknowledge themselves to be vastly improved in health by such a simple regimen."

Justus von Liebig.—"Grain and other nutritious vegetables, yield us, not only in starch, sugar, and gum, the carbon which protects our organs from the action of oxygen, and produces in the organism the heat which is essential to life, but also in the form of vegetable fibrin, albumen, and caseine, (the elements of) our blood, from which the other parts of the body are developed. . . . Vegetable fibrine and animal fibrine, vegetable albumen and animal albumen, hardly differ even in form. . . . Vegetables produce, in other organism, the blood of all animals; for the carnivora, in consuming the blood and flesh of graminivora

consume, strictly speaking, only the vegetable principles, which have served for the nutrition of the latter."

W. B. Carpenter, M.D., C.B., F.R.S., &c.—"We freely concede to the advocates of Vegetarianism that, as regards the endurance of physical labour, there is ample proof of the capacity of what is commonly called vegetable regimen, that is abstinence from flesh-meat, to afford the requisite sustenance We are inclined, then, to believe that a purely vegetable diet, if it contains a due proportion of oleaginous matter, is capable of maintaining the physical powers of body, at their highest natural elevation, even under the exposure of extreme cold, &c."

Dr. R. Palmer stated his experience of the Vegetarian diet. He had practised it nine years, and was as strong, and he might say stronger, than before, and there was something delightful in its effects on the mind, which thus became clearer and better able to comprehend the works of the Creator. . . . Some people were astonished that any one who did not eat flesh, could retain the robust and florid appearance natural to him. He never found any difficulty in obtaining comfortable quarters and Vegetarian food, and if he, who was a traveller, could do so, it could not be impossible for any person to try it who was resident in one place.

Bernard de Mandeville, M.D., writes:—"I have often thought if it was not for the tyranny which custom usurps over us, that men of any tolerable good nature could never be reconciled to the killing of so many animals for daily food, so long as the bountiful Earth so plentifully provides them with varieties of vegetable dainties. There is of all the multitude not one man in ten but will own (if he has not been brought up in a slaughter-house), that of all trades he could never have been a *butcher*; and I question whether ever any body so much as killed a chicken without reluctance the first time."

Dr. David Price says:—"I abstain myself from animal food, because, in addition to theoretic reasons, I find from experience, that this is best for my physical health and mental activity. Now, at the age of 34, I have abstained almost entirely from the use of meat, eggs, and fish for 14 years; and from tea, coffee, and other stimulants for a longer period. My health is uniformly good; my appetite greater than is proper to satiate; my power of resisting heat and cold, and of enduring fatigue, very considerable, and my spirits always cheerful."

Dr. E. Lankester —“Animal food is composed of the same material as vegetable food. It is formed of the same elements, and presents the same proximate principles. . . . Extract of meat contains little or nothing of what may be said to be at all nutritious. The substances which go to form nourishment for the body are fibrine, albumen and fat, but these are not present in the extract of meat.”

Dr. Mortimer Granville writes :—“It (beef tea) contains little or nothing that could sustain life.”

Dr. R. Parramore writes :—“It is not nourishing at all (essence of beef) ; it will not maintain life ; it resembles alcohol, though sometimes a better stimulant.”

Dr. P. Muller, in an essay on meat extracts, considers that they are neither directly nor indirectly food, for they do not contain albuminoid matter ; neither do the nitrogenous principles which they contain arrest dissimilation, that is, they do not prevent the waste of the organic matter which composes the body. . . . Medical men should bear in mind that, if given alone, these extracts (and the same applies to beef tea) are no nutriment, and only tend to keep the convalescents weak, and not only ill fed, but not at all fed.

Dr. John Malcolm, F.R.C.S., &c., writes :—“I have known several cases where vegetarians have been induced to give up their diet, at the urgent representations of harm which would result from its continuance by their medical attendants ; and the last condition of these unfortunates was worse than the first. . . . The only way in which the formation of uric acid can be prevented is by abstaining from animal food. Uric acid is the foundation not only of gout, but of many skin diseases and neuralgic affections.”

Charles D. Hunter, M.D., F.R.C.S., &c., gives the following account of the results of feeding on mutton, milk, wheat and potatoes, showing the length of time required to consume the produce of 100 acres of mutton, milk, wheat and potatoes :—

Kind of Crop.	Per 100 acres.	No. of men supported for 52 weeks each.
Mutton	26,000 lbs.	41 men.
Milk	193,300 „	53 „
Wheat	150,000 „	250 „
Potatoes	1,430,000 „	683 „

Taking the produce of the 100 acres of mutton, 41 men could be sustained for 52 weeks. Taking the average of the production of milk, wheat, and potatoes from 100 acres, nearly 330 men could be sustained for 52 weeks. This is but one more proof that the soil of England could maintain eight times the population on products direct from the land than when those products come from the circuitous route of the stomachs of animals.

Dr. Bonnejoy writes :—"Exercise and sports are not everything—diet is also important. Vegetarian food possesses three times the amount of nutrition contained in other food."

Dr. Earnest Hart says :—"At any rate, the time is suitable for a renewed effort to impress upon rich and poor the costliness, the waste, and the national evil of our present disregard of the wealth of legumes. The habitual excess of flesh-eating probably leads to the excess of beer and wine drinking ; the digestion is fatigued by excess of nitrogenous food, and then stimulated by alcohol to dispose of it. More and more the medical profession is assuming the duty of instructing the public in the means of health and the art of avoiding and preventing disease. Dietetic regulation, in health as in disease, is one of the most useful of medical functions."

F. Hartmann M.D., writes :—"The step to the acquisition of spiritual refinement is the abandonment of animal food. . . . Meat is stimulating and stimulating food creates a desire for stimulating drink. The best cure for the desire for alcoholic drink is to avoid the eating of meat. It is doubtful whether there is any passion in the world more devilish and more detrimental to the true interests of humanity and of individual happiness than the love of alcohol. As meat-eating endows man with illusory strength, that soon fades away, leaving its possessor weaker than he was before ; likewise stimulating drinks lull him into an illusory happiness, which soon disappears, and is followed by lasting and real misery, causing suffering to himself and to others."

Dr. Georges Pouchet.—"It has been truly said that man is frugiverous, all the details of his intestinal canal, and above all, his dentition, prove it in the most decided manner."

Dr. Milner Fothergill writes :—"Those Europeans who follow the habits of the natives as to the avoidance of meat and alcohol, know comparatively little of bilious disorder."

F. L. Oswald M.D., says :—"The champions of the vegetarian school, have proved by almost unanswerable arguments that flesh-meat ought to be thrown in the same category (of undue stimulants), since flesh, used as human food, is certainly an unnatural aliment, and, as such, cannot fail to carry with it into the system an abnormally exciting quality. The form of our hands, our teeth, and our digestive organs, and all our native instincts and appetites in childhood, conspire to prove, that man is not a carnivorous, but a frugivorous animal. The cradle of the human race was not a butcher's shop, but an orchard."

R. T. Trall, M.D.—"They say that vegetarian food is not sufficiently *nutritious*. But chemistry proves the contrary. So does physiology. So does experience. Indeed, it can be demonstrated that many kinds of fruit are nearly as nutritious as flesh. Many kinds of vegetables are quite as much so, and all the grains several times as nutritious. . . . The firmest and most vigorous structures of body are found among vegetable eaters, in proof of which we need only refer to the toiling millions of Europe and the Eastern nations."

Dr. Parmly writes :—"I have, myself, suffered much in former years from debility and other forms of indisposition, induced, I am persuaded, by gross and improper diet. For the last year, I have abstained from all exciting drinks, have utterly relinquished the use of tea and coffee, have abstained from animal food of every name and nature, and, by this course of conduct, have found my health so much benefited, that I feel it a duty, as well as pleasure, to endeavour to impress upon the reader the necessity of living more frugally, if he wished to enjoy that health of body and tranquility of mind which none can enjoy, for any length of time, but such as live in accordance with the rules prescribed by all sound philosophers, both of ancient and modern times."

Dr. Fife, ascertained by experiment, which were confirmed by the observations of Spalding, that a person living on animal food requires a larger quantity of air for respiration, and consumes a greater proportion of oxygen, than he who feeds on vegetable diet alone; and the respirations are more frequent when an individual subsists on animal food, than when his aliment is vegetable food.

Dr. Caigie writes :—"These facts show that the sustenance of the frame, by means of animal diet, causes a more violent and laborious action of the lungs, than the sustenance of the same formed by means of vegetable diet. Hence, persons living on animal food, breathe laboriously, and are less capable of fatigue. Diet consisting of bread and milk, or rice and milk, or the flour of farinaceous seeds and milk is quite adequate to prevent the formation of the gouty diathesis, and to extinguish that diathesis, if already formed. . . . Such diet is also adequate to prevent the disease from appearing in its irregular form, and affecting the brain and its membranes, and the heart or lungs."

Dr. Joseph Hamernik writes :—"This effeminacy is largely brought about by our artificial and unnatural mode of life, especially by the prevalent custom of eating meat and drinking spirituous liquors. For the cure of the evil, a Vegetarian diet is best adapted. There is a prevalent notion that people gain strength by meat diet and spirituous liquors, and make themselves fitter for work, whereas the very reverse is the case. This will appear beyond a doubt if we look at horses and cattle, and compare their strength and 'fulness of life' with their mode of living. That the food taken finally influences the psychological character, is made clear even by superficial observation, and comparison of the sheep and the tiger, or the eagle and the dove."

Henry Kennedy, M.D. observes :—"Taken over a long series of years, and including several epidemics, it is known that the mortality in Great Britain is much higher than with us in Ireland. For whilst here it may be said to range from 9 to 12 per cent., in London and Glasgow the range is from 15 to 18 per cent. Different English writers, including Dr. Murchison, have noticed the point—one certainly of a very striking character, but by no means easy to account for. The thought cannot be entertained for a moment that it is due to any want of skill on the part of either English or Scotch physicians, and the only cause which, after a good deal of consideration of the subject, appears to me at all capable of explaining it, is the different habits of the people; and more particularly as regards their food. They use more malt liquor, and much more animal food; and there can be little doubt these habits engender a state of the system very unfavourable indeed for the attack of such a disease as fever."

Dr. Spencer Thompson writes :—"No physiologist would dispute with those who maintain that man ought to live on Vegetables alone, the possibility of his doing so, or that many might not be as well or better under such a system as any other, &c."

Dr. Syson (Salford Health Officer) says :—"The diseased meat consumed daily must excite a fearful amount of unseen mischief. This district is surrounded by manufactories which deal in nothing but diseased carcasses, and the local authorities seem to exercise no control over their doings. . . . None know the truth of these things better than the butchers themselves, and yet their association opposes, night and main, one great step in the right direction, viz., public abattoirs, and the consequent inspection of all meat. The majority of private slaughter-houses in the city and the borough are decided nuisances, and the effect on the people living near them is filthy, brutal, and degrading."

Dr. J. B. Carlill writes :—"As a physician, it has many times fallen to my lot to witness the beneficial effects of a Vegetable diet in gout and rheumatism."

T. Forster, M.D., F.R.A.S., F.L.S.—"The most attentive researches, which I have been able to make into the health of all these persons, induce me to believe that vegetable food is the natural diet of man. I tried it once with very considerable advantage. My strength became greater, my intellect clearer, my power of continued exertion protracted, my spirits much higher than they were when I lived on a mixed diet. . . ."

"The extreme ravages of disease, in almost every affluent family, certainly point to some grievous error in diet or other habits. . . . My own opinion is that public morals, as well as health, would be benefited by the general adoption of Vegetarian diet."

O. W. May M.D.—"A person in the habit of daily drinking a glass of brandy or a pint of beer at dinner, will feel a languor, lassitude, or listlessness, if he leaves off his accustomed beverage. The same is the case if he leaves off the use of meat after having long used it. And people verily believe meat a more hearty diet, and makes them more stronger, than fruits and farinacea ; which is precisely the opposite to fact. True, for a while, after

leaving off the use of meat, a person will experience this languor, for want of its stimulant, but one whose sole diet is Vegetarian, will—other things being equal—endure more heat, cold, privation, and fatigue of any kind than the flesh-eater; will think more coolly, possess a more placid disposition, live more quietly, and longer too, and enjoy life more rationally and better while he does live. The fact of all meat containing particles of putrid, poisonous matter, should be held up to the view of every one who eats meat, by all who sincerely believe meat is not the natural food of man. Will our flesh-eaters think of this when they gormandize the putrid particles of dead matter? Recollect, no meat is free from them.”

Dr. Greenhow says:—“The disease at present, or recently prevailing in Holstein and the adjoining countries is the ‘pulmonary murrain’ and is identical with the ‘lung disease’, that has proved so destructive among heads and dairies of Great Britain and Ireland, during the last fifteen or sixteen years.”

Dr. W. Farr writes to the Registrar General. “Cancer one of the saddest diseases to which mankind is liable, is unfortunately on the increase. In the last three years (1875-7) the deaths have been 480, 481, 496. . . . Gout is twice as fatal as it was fifteen years ago. No doubt this is partly due to excesses of the table which are producing more fatal effects every year, and which deserve to be watched with as much attention as alcoholism. . . . In the 42nd Annual Report, Sir Brydges Henniker, the new Registrar General, gives the ‘average annual death per million living,’ for the 5 years 1850-4, as 12.4; for 1855-9, 13.2; 1860-4, 13.4; 1865-9, 18.2; 1870-4, 20.8; 1875-9, 25.6.”

Horace Brown, M.D. writes:—“By this new system of cure a vital force is introduced into all departments of man’s being, which acts in conjunction with the coming forth of spiritual germs that were placed in the soul by the overshadowing power of God at the time of the natural conception. *But there is no possibility of advancement to this higher state without the strictest conformity both to the letter and the spirit of every commandment and moral precept acknowledged as binding by the Christian word.* Special importance is attached to diet and regimen, that they shall be wisely directed according to the requirements of the individual case, and in obedience to laws governing the mind and body.”

Dr. Eugene Bilfinger :—"Formerly I shared with all other physicians the prejudice against a fleshless diet, believing that it would weaken the physical and the intellectual powers and the capacity to labour, and that it would rob life of most of its gustatory pleasure. Nevertheless, I held that an extended practical experiment in this manner of living was indispensable, alas, that so many, both professional and non-professional persons, condemn it without having made such an experiment. A person accustomed to flesh, who occasionally makes a dinner of biscuits and salad, cannot appreciate the value of a fleshless diet, and is not justified in speaking against it. In this way only a distorted opinion can be formed, just as one school of medicine forms an opinion adverse to another school, merely on heresay evidence. A true vegetarian experiment requires some self-sacrifice from men of culture, and a moral courage to liberate themselves from the popular influence of the day for the sake of truth; nor must they fear ridicule. During the experiment I was physically more active and more moderate in my eating and drinking than formerly. I also observed that the demand for spirituous liquors and similar means of excitement decreased, and that I was completely satisfied on a much smaller quantity of food than before. This latter observation is worthy of notice, since it does not agree with the formerly cherished opinions, that vegetarians require an enormous quantity of food. Nothing can be more erroneous. The idea undoubtedly originated from the notion that vegetarians are only vegetable and grass eaters. Generally a vegetarian makes nutritious grains and fruits his principal diet, using vegetables simply as salad and additions. I disproved another objection to vegetable food constantly made by physicians, namely, that it is more difficult of digestion than the flesh of animals, and therefore, that less of it is digested. Perhaps some plants used for food are more difficult of digestion, especially where the digestive organs are weak, as, for example, beans and peas cooked in the ordinary manner; but properly prepared, even these become easy of digestion. During the latter part of my experiment, I had a season of excessively hard labour, including much night watching, yet, in spite of my abstinence from meat and wine, my strength did not desert me. Indeed, I bore the same trials cheerfully and with an unbroken spirit."

Dr. N. J. Knight :—"I am now satisfied that mankind would live longer and enjoy more perfectly the same mind in a sound body, should they never taste flesh meat or fish."

Dr. Read :—"It (animal flesh) is an unnecessary food; it is not needful as a part of human diet. That is a matter of fact as to which there can be no dispute whatever."

Dr. J. Harvey Lovell :—"Vegetarianism promises more help towards reform, more for the advancement of truth, the elevation of humanity, the eradication of disease and the preservation of health, the accumulation and enjoyment of wealth, for longevity and comfortable old age, more for the moral and spiritual elevation of mankind and general happiness, than any ism with which I am acquainted."

Sus-anna W. Dodds, M.D. :—"All animals, however, healthy, are every moment of their lives throwing off a large percentage of worn-out or effete matter; a percentage many times larger than that expelled from the surface of fruits and vegetables. This matter is in every tissue and in every drop of blood and other fluid of the tissues: nor does the act of killing improve the condition of things. On the contrary, the moment life ends, decomposition begins, and the waste is much more rapid. Animal foods, therefore, are exceedingly unsuitable, not to say impure, in their best estates; whence their inflammatory character. Many animals, particularly swine, are afflicted with acute or chronic disease. . . . Were the actual facts given in all their loathsome details, it would be enough to pall the keenest appetite, even though it failed to convince the most perverted judgment. Thus hygienists regard flesh, at best, as second rate food."

C. H. Yewen, M.D. :—"In addition, science and experience prove that man is a frugivorous animal and that an adherence to his original diet is consonant with health, longevity, and happiness. In fact, I have yet to learn that the author of life ever intended that man 'the noblest work of the God,' should be so transformed in nature and vitiated in appetite as to demand the sacrifice of other creatures' lives to his taste and lust."

David Hartley, M.D. writes :—"With respect to animal diet, let it be considered that taking away the lives of (other) animals in order to convert them into food, does great violence to the principles of benevolence and compassion."

S. W. Dodds, M.D. says:—"Fruits to do their best work, should be eaten either on an empty stomach, or simply with bread—never with vegetables. . . . And fruits raw or cooked, should make a part of the morning and evening meal during the entire year. The good effects which would follow the abundant use of fruits are often more than counterbalanced by the pernicious habit of completely saturating them with sugar. Few fruits, if thoroughly ripe and at their best, require sugar, particularly if eaten in the raw state; and it is unhappily a fact that what was intended and prepared for us as a great good in the matter of diet should be transformed into just the opposite. It is also a misfortune that people should habituate themselves to 'sweet things' (foods prepared with sugar) that almost every fruit acid 'tastes sour'; so that what would otherwise be a pleasant acid flavour must be covered with (or cooked in) sugar before it can be relished. . . . He who can induce our people to turn their attention more largely to the cultivation of fruits, and to see the necessity of making them a staple on our tables, to the exclusion of animal and fatty foods, will confer upon us an incalculable blessing. Such change would save the lives of thousands of children—to say nothing of those of larger growth—and would make those who survive better worth the saving."

Dr. Geo. L. Johnson, M.A., M.R.C.S. writes:—"In the hospital practice that I have been for some time past actively engaged in, the majority of diseases that have come before my notice have, I may say truthfully, required more treatment from a dietetic and hygienic than a medical point of view, and . . . it is impossible not to feel how helpless these drugs are in the hands of the most skilful physician, unless the diet and hygienic surroundings generally receive an equal amount of attention."

Dr. Prout.—Bread made with undressed flour or even with an extra quantity of bran, is the best form in which farinaceous matter can be usually taken in most varieties of dyspepsia accompanied by obstinate constipation. This is a remedy the efficacy of which has long been known and admitted: yet strange to say, the generality of mankind choose to consult their taste rather than their reason, and by officiously separating what nature has beneficially combined, entail upon themselves much discomfort and misery."

W. T. Vail, M.D.—"That man's organisation was originally adapted to a vegetable and fruit diet, the biblical record stands as a sufficiently historical proof. 'And God said, Behold I have given you every herb bearing seed, which is upon the face of the earth; and every tree in the which is the fruit of a tree yielding seed, to you it shall be for meat.' Had animal flesh as food been a necessity to man's nature as originally constituted; had it ever been indispensable to a full development of his health and strength, as is now claimed, it must occur to every one as passing strange that He who created man, and knew the nature He had given him, should not have included this article of diet in the catalogue of things which should be given him for meat. The only reason that can be assigned for such a omission is, that God, having so created him, that 'the fruits of the field' formed the diet best adapted to his constitution, He made the statement accordingly. Nor can it be fairly inferred that any changes in man's nature have taken place since his creation which have adapted him to a different diet than that originally intended for his use.

The *permission* to eat animal food given him in the ninth chapter of Genesis is, according to the best commentators, *only* a permission. God has *permitted* man to do a great many things not best for him. Witness the polygamy of the earlier ages; the avenging of blood by the relatives of the slain man, and many other practices and customs only reconcilable with a state of ignorance and barbarism. We cannot, therefore, agree that any mere permissions given as in the Scriptures are in harmony with the constitution of our being, necessary to, or even consistent with our best development or highest happiness. Nothing is plainer than that some of these permissions not only do not contribute to our highest welfare and happiness, but tend, on the contrary, to degrade and demoralise us; and hence not a few of them have been expressly abrogated by later enactments, and man placed in regard to them strictly upon his original basis."

John Arbuthnot, M.D. writes:—"I know more than one instance of irascible passions being much subdued by a vegetable diet."

Dr. Marcet, Olivier, and other physiologists, unite in stating that chyle elaborated from animal food putrifies in three or four days at longest; while chyle from vegetable food—from its greater purity and more perfect vitality—may be kept for many days without becoming putrid.

Dr. S. Nicholls says:—"This hospital (Longford Fever Hospital) is conducted on vegetarian and temperance principles, not one pound of flesh, meat, pint of whisky or bottle of wine having been used in it for the last 15 years."

Dr. Ball.—"It (animal food) contains various waste substances, the remnants of decayed tissues, the ashes of worn-out structures, with more or less of other useless matters. These impurities cannot be employed in the body, and must, therefore, be got rid of; and it is this process of getting rid of them which rises to feverish activity; it is this lively resistance which affords the exact explanation of the stimulating effect of animal food. We thus prove that animal nourishment is impure just in the proportion that it is stimulating, and, for this reason, must be rejected. All that can be said in favour of meat with regard to its stimulating properties may serve, on exactly the same grounds, as recommendation to drink brandy or to eat arsenic."

Dr. Henry Behrend.—"The animal diseases which are at present, or have been, regarded as transmissible to man through ingested meat are seven in number, viz., (1) cattle-plague, (2) swine-typhoid, (3) pleuro-pneumonia, (4) foot-and-mouth disease, (5) anthracoid diseases, (6) erysipelas, and (7) tubercle. As regards the first two, the evidence as to their power of specific infection when taken as food is conflicting. The resemblance they both bear to typhoid fever in their symptoms has caused them to be regarded as the analogue in cattle of this malady; but their power of communicating this or any other disease to man is doubtful, and may be considered as still *sub judice*." . . . "The evidence against pleuro-pneumonia is much stronger, as it is a distinctly contagious and febrile disease, tainting the entire body of the animal affected, and warranting its exclusion from the meat market." . . . "Foot-and-mouth disease, the fourth on our list, has been defined as a contagious eruptive fever, affecting all warm-blooded animals and attacking man; and its whole history, during the long period in which it has been prevalent on the Continent, and during the last forty years when this country has suffered so much from it, showed that it is indeed a malady of both man and beast. The class of diseases of cattle known technically under the name of 'Anthrax', of which there are several varieties, is certainly communicated to man by ingested flesh."

"In respect to erysipelas in cattle, the communication of the disease to man from infected food, though exceeding probable, is scarcely capable of direct proof—because, firstly, the malady is quite as common in man as it is in animals; and secondly, it occupies such a peculiar position between specific and simple diseases, that when an outbreak occurs, it is impossible to say whether it is due to contagion or not. It is, however, so frequently met with, especially in sheep and pigs, that the possibility of its conveying its special infection should never be overlooked, and it should be condemned as utterly unfit for human food, especially as flesh scarcely showing any physical signs of the disease may, nevertheless, be found actively infective, owing to the insidious manner in which the poison of erysipelas is conveyed."

"Lastly, the chief interest of this enquiry centres in the question of the communicability of tuberculosis from animals to man, because not only is the class of maladies the most destructive of all to which human beings are liable (being accountable for at least one-fifth of the entire mortality of the country), but also because, though it was long a matter of doubt whether the disease as it exists in cattle was identical with that of man, this question has now been solved in affirmative; and the evidence of the communicability of the disease is rapidly gaining strength."

Dr. Alfred Carpenter says:—"Animals fell an easy prey to every kind of epidemics, for all sanitary laws were, as a rule, ignored by farmers. He was not surprised when an inspector from the Metropolitan Meat Market declared upon oath in the Croydon Police Court, 'that 86 per cent. of the meat which was sent to the London market was the subject of tubercular disease, and that to exclude diseased meat, would be to leave the Metropolis without an adequate meat supply.' "

Dr. Henry Simpson.—"We are too apt to think, that any animal food—butchers' meat as we call it—is the only source worth speaking of for our supply of nitrogenous food. . . . It would be fortunate, if working people of all classes would only remember that many vegetable foods are just as rich in nitrogen as meat, and milk, and eggs."

Dr. W. A. Guy.—"I have no hesitation, then, in expressing an opinion in favor of the sufficiency of a dietary from which the meat element is wholly excluded. I have no doubt that health

may be preserved, and with it the capacity for labour, on a diet consisting of milk, and vegetable food; and I should have no hesitation in prescribing for all criminals under short terms of imprisonment a diet consisting wholly of bread and potatoes. I think that the experience acquired at the Devises House of Correction, at Startford, and at Glasgow, would be a complete justification for such a dietary."

Dr. Miller gives in his "Chemistry" Vol. III., the following comparative statement of the mean of several analysis of the milk of woman, cow, goat, ass, sheep, and bitch. The latter is a moderate carnivorous animal, nearly approaching the omnivorous character commonly ascribed to man.

	Woman.	Cow.	Goat.	Ass.	Sheep.	Bitch.
Water	88.6	87.4	82.0	90.5	85.6	66.3
Fat	2.6	4.0	4.5	1.4	4.5	14.8
Sugar and Soluble Salts.....	4.9	5.0	4.5	6.4	4.2	2.9
Nitrogenous Compounds and Insoluble Salts	3.9	3.6	9.0	1.7	5.7	16.0

According to this it is quite evident that nature regards our food requirements as approaching much nearer to the herbivora than to the carnivora, and has provided for us accordingly. If we are to begin the building-up of our bodies on a food more nearly resembling the herbivora than the carnivora, it is only reasonable to assume that we continue on the same principle.

Dr. W. Beach, the founder of the Botanic system of medical practice, says that animal food produces the following effects:—

1. "It is more stimulating than vegetable food."
2. "It increases the action of the heart and arteries, and thus causes a quick pulse and hotter skin."
3. "The chyle and blood taken from a living vessel formed by animal food becomes putrid sooner than that formed from vegetable food."
4. "The human body has more power to endure fatigue and resist disease when nourished by good vegetable food than when nourished by flesh-meat."

He also says :—"An attention to diet and temperance in all other respects is not only necessary for the preservation of health, but is of great importance in the cure of diseases, many of which may be cured by a suitable diet alone."

"That man is capable of sustaining the health, vigour, and strength of his system upon a diet purely vegetable, is established by so many proofs as to place the fact beyond the possibility of doubt. As such a diet has a necessary connection with many virtues and excludes none, it must be of importance to accustom the young to it, seeing its influence powerfully contributes to beauty of person and tranquility of soul."

Drs. Pollard, Rees, & Tappan prescribed abstinence from all flesh-meats and alcoholic drinks for their clients during the New York visitation of cholera in the year 1832. They had the satisfaction to see all of them without exception, preserve excellent health in the midst of the universal suffering and death which surrounded them.

Austin Flint, M.D.—"In chronic gastritis, stimulating articles of food, such as meat and condiments, are not as well borne as bland aliments. Meat and stimulants are to be interdicted."

Dr. Tweedie in his article on Erysipelas, prescribes "abstinence from animal food of every kind, as well as from wine and fermented liquors."

Dr. Wm. Stokes, on Peritonitis says :—"Light farinaceous diet, in small quantities, and rice or barely water for drink, are most suitable for the patient."

Dr. Houghton, in his article on "Organic Diseases of the stomach says "Animal food should be altogether dispensed with."

Dr. Creighton says :—"One ground of our alarm on this subject is that tubercle—or as it is called, pearl disease—is quite common in the species of animals to which we trust so implicitly—one might almost say, so blindly—for a large part of our food.... The disease is inherited and chronic, and may be present for years on the body of an animal and give rise to no symptoms. The distinctive formations of the disease are sometimes found in animals that have been slaughtered in (apparently) perfect condition. But the disease in its worst form. . . . is mostly met with in milch cows. . . . The cow houses in or near large towns

are said to contain the largest proportion of diseased animals; the close confinement throughout the whole year, the artificial food, the want of fresh air and sunlight, all tending to bring out the disease. The cows are milked as long as it is profitable to milk them, and they are then sold out of the herd, probably to the butcher."

E. Acworth M.D. writes :—"Here let us say a word or two more on this subject of food. Because we have inveighed against *excess* in food, and against the use of a too-stimulating and highly animalized diet with its liberal allowance of alcoholic drinks, we are thought to be in favor of starvation. No views of our meaning can possibly be falser. Is it to be in favour of starvation, to wish our patients to live largely on that food which is found to nourish and sustain the most? After all, the proof of the pudding is in the eating, and though we always think of beef-eaters as strong, we know how many of them we have made stronger under more of pudding and less of beef. We insist on this point because we believe that over-stimulation is about the most crying evil of the day, and the cause of many of the maladies we treat. 'Line upon line, and precept upon precept,' and we could wish to repeat till it grew as full of force and as current as a proverb, that stimulation is not strength. Such a diet exhausts the vital power, and depraves and vitiates the fluids of the body, and disease is of this the natural result."

Dr. Mussey.—"The late James Silk Buckingham, M.P. saw at Calcutta men from the Himalaya Mountains, who made exhibitions as *athletæ*, whose strength was nearly equal to that of *three* of the strongest Europeans picked from the regiments and ships then there. They could grasp a man with one hand on his breast and the other on his back, and hold him in the air at 'arms length' so tightly that he could not escape. Yet these men never used any drink stronger than water, nor did they eat animal food."

Dr. Copland.—"Rich and highly-seasoned flesh meat with sauces, spice, and wine, especially in hot countries, are a chief cause of liver disease."

Dr. Parmly states that he adopted a strict regimen two years before, in company with several friends male and female who had suffered indigestion or some other chronic malady. In every instance known to him the symptoms of disease had dis-

appeared. He attributed the result neither to the abandonment of flesh meat singly, nor to the abandonment of intoxicating drink singly, but to the joint influence of abandoning both stimulants. An increase of flesh soon followed from the less stimulating food, with animal spirits more buoyant, and greater vigour for exertion, corporal and intellectual.

Dr. Aberholdt urges the importance of abstaining from flesh-food, in order that the craving for spirits, tobacco, and other stimulants may die out, that health and longevity may be secured, and that the social well-being of the human race may be surely and economically attained.

Surgeon-General Francis says:—"As to the idea that flesh meat is necessary for us in one form or another, its absurdity is obvious."

Dr. W. H. Russell—"How our servants exist, I cannot ascertain from any reference to my own experience. No English servant could, or if he could, he would not exhibit the patience and powers of endurance of these bearers, syces, and grass-cutters. My syce followed me all day, for six or seven hours at a jog-trot, not a sign of fatigue on his dusty face or a drop of perspiration on his dark skin. He is heavily weighted too, for he carries a horse-cloth, a telescope, a bag of grain (part for himself and part for his horse), and odds and ends useful on a march. When we halt, he is at hand to hold my horse. At the end of the march, there is no rest for him; he grooms the horse with assiduity, hand-rubs him, washes out his nostrils, ears, and hoofs, waters him, soaks his grain, and feeds him. Then he cleans saddlery and bits and spurs; finally, in some obscure hour of the night he manages to cook a wheaten cake or two, to get a drink of water, &c., after which he wraps himself up in his calico robe, and sleeps till the first bugle rouses him, to feed and prepare the horse for the march. If any true Briton thinks that beef and beer are essentials to develop a man in stature, strength, or lasting, let him look at our camp servants. The grass-cutter has an equally hard existence; the Kelassees, or tent-pitchers, keep pace with the camels, and the bheesty is ready with his mussuck the moment you ride into camp."

D. Lewis, M.D.—"The less animal food you can content yourself with, the less—other things being equal—are you likely to be tormented with leud suggestions and erotic yearnings."

J. Shew, M.D. writes :—"A milk, farinaceous and fruit diet will be found altogether the most conducive to health."

M. L. Holbrook, M.D., writes :—"Fruit used properly is an almost certain panacea for diseases of the liver."

Dr. Gunning.—An animal no more required (flesh) meat than a locomotive to be fed upon iron."

J. James Ridge, M.D.—"I am glad to encourage and so promote vegetarianism. I fully believe in its superiority to carnivorousness in every way, and am convinced that you have the future before you and will prevail."

Robert Howard, M.D., M.R.C.S.—"It cannot be denied that a diet consisting exclusively of fruit and farinaceous matters is favourable to the human constitution. . . . Animal food, as usually made use of, evidently has a tendency to occasion a too succulent and full habit of body, as is particularly obvious in some constitutions, by a remarkable redness, or what is sometimes aptly termed a rawness, of the face, totally different from the bloomy blush of genuine health, for which it is wont to be mistaken ; but of which it is in reality, merely a morbid semblance. The redness to which I allude, may, by attentive observation, be seen to arise from an unnatural turgescence of the system ; a too vascular, spongy, loose state of the parts. This is a habit of body which is particularly liable to consumption and other fatal disease."

Dr. W. Hardwick.—"Can you explain in any way why the dental profession and its large manufacturing interest has sprung up within the last two generations for the making of teeth ? I believe in my own mind that it is simply because our food is deprived of the lime, salts, and so on, which are really required for the growth of the human bones and more particularly for the teeth."

Professor Church, M.A., F.I.C., F.C.S.—"In the interior of every grain of wheat there was a large proportion of starch, and but a small proportion of bone-forming matter, and the bone-forming matter called phosphates, was not a one half part in every 100 parts of fine flour. Now the mineral matter including the bone-forming matter in the grain, being nearly 2 parts in every 100 parts, it followed that in making fine flour the miller threw away 75 per cent. of the bone-forming substance, and produced

so much bran instead. To put this to approximate calculation more clearly, in 100 lbs. of fine flour they had only $\frac{1}{2}$ lb. of bone-forming matter; whereas in whole meal properly made, they would have 2 lbs. of bone-forming matter."

Dr. F. W. Pavy, F.R.C.S.—"An article derived from the whole grain, or that which includes the outward part as well as the centre, is better adapted for our requirements than an article derived simply from the centre of the grain. It is true that we may obtain the extra nitrogenous matter from meat, cheese, and so on. . . . To ourselves this may be a matter of no consideration, but when looked broadly and comprehensively the question of expense is one of great importance, and I say unhesitatingly that bread made from the whole grain requires less of these higher priced articles of food, such as meat and cheese, to be conjoined with it, than bread that is made from white flour. A saving of money expenditure may be thereby effected. Bread derived from the whole grain is more satisfying."

Dr. J. J. Wedgwood, D.D.S.—"The daily use of oatmeal, or entire wheat flour from the age of twelve months till middle life, would supply the material for the natural growth and wear and tear of the osseous tissues, and prevent to a great extent caries and malformation of the dental organs."

Dr. H. C. Bartlett, F.C.S.—"It had been our custom to eliminate some 25 per cent. of nutriment from the grain, and throw it to our cattle; but if we saved it, not only should we be in pocket ourselves, but we should have sufficient to pay for one-half the staple food consumed by the whole of the paupers of this Kingdom; and this was an important socio-economical consideration."

Dr. A. W. Blyth, M.R.C.S., F.C.S., &c., gives analysis of a lemon as under:

Sulphuric Acid	10.59	Potash	47.84
Carbonic Acid	16.33	Soda	3.32
Chlorine	0.81	Silica.....	0.70
Phosphoric Acid	6.74	Loss42
Ferric Phosphate.....	1.32		
Lime.....	8.89		<hr/>
Magnesia	3.02		100.00

The secret of the healing power of lemons, in scurvy, rheumatism, and other diseases requires to be widely made known.

Dr. Gover.—"The fact that bread was called by the ancients 'the staff of life,' indicates that in the olden time it was a different article from that supplied by the ordinary British baker. It doubtless contained the albuminoids, fats, and mineral matters necessary to make blood, and tissue, and to build up the frame. To this day, the wandering Arab lives by choice almost entirely on bread, with a few dates as a relish; but then he bruises his own corn, and bakes his own flour, and thus supplies himself with nutrients which we, in London, obtain by having recourse to foods of animal origin."

Mr. Wurtz, the distinguished chemist says:—"Herbivora and carnivora are equally subject to the existence of the vegetable world. . . . The most complete and immediate principles which form the tissues and humours of the animal economy have their representations in the vegetable kingdom. The albumen or coagulable substance of the white of egg and of the serum of blood, the fibrine which makes blood coagulate and which separates spontaneously in flakes when it is beaten, the analogous substances designated by the name of albuminoid matters, possess almost identically the composition of the nitrogenous matter which is contained and directly elaborated in all vegetable cells. Chemists have been so struck by the analogy of composition presented by the substances drawn, some from the animal economy, others from the organs of plants—that they have designated by the same name, similar products, calling the nitrogenous principle, soluble in water and coagulable by heat, which is found in the juices of plants, *vegetable albumen*, the nitrogenous principle (gluten) found in wheat, and which is extracted from flour, *vegetable fibrin*, and the nitrogenous substance, (legumin) which is found in the seed of the leguminosæ, and which reminds one by its properties and composition of the albuminoid part of milk, known as casein, *vegetable casein*. All these substances, which are entirely built up in vegetable cells, only pass into the organs of animals."

On "*The Transmission by Flesh foods of Disease from Animals to Man*," by WILLIAM E. A. AXON, F.R.S.L. Read at the Congress of the Sanitary Institute held at WORCESTER.

There has of recent years been an active Vegetarian propaganda in this country, and a greatly increased number of persons

have adopted that system of dietetics, and many more, whilst not wholly Vegetarian, are so to a very large extent. Vegetarians have always contended, that however healthy in a natural state, yet, under the conditions in which animals are bred and brought to the meat market, their flesh must necessarily in many cases be diseased, and become a source of disease to the consumers; and the present trend of medical and sanitary science is in the direction of the position so taken. The recent decision in the Glasgow Sheriff's Court, by which tuberculous animals are judically declared to be "unfit for human food," is a striking justification of the Vegetarian position, and may well prove to be the beginning of a new era in the history of sanitary science.

Flesh-meat may become a source of disease in several distinct ways. There may be an injurious influence resulting from the decomposition of the animal tissues after death, or they may have been affected by poisonous substances taken into the system during the animal's lifetime, or be tainted by parasitic or other diseases. There are numerous cases on record of death or illness from all these causes, but obviously the last is the most important to be considered in relation to the food supply of the nation.

There is no room to doubt the communicability of disease from the flesh eaten to the flesh-eater. Oxen, pigs, sheep, horses, deer, &c., are liable to become infested with tapeworm by swallowing the ova in their food. These eggs are hatched in the intestinal canal, and the young worms pierce the mucous membrane and the walls of the intestines, and so pass into the tissue, where they are surrounded by a sort of bladder. When eaten by man, these cysticerci have a further development, and are transformed in the human alimentary canal into the fully matured tapeworm. One frequently fatal disease, hydatids, arises from the injection into the human system of the ova of the tapeworm (*tenia echinococcus*). That which is called measles in the pig is neither more nor less than the cysticerci bursting from their envelopment. The bladder worms infect calves, but the creatures do not survive when their hosts have reached the adult stage, and many thousand pieces of beef have been examined without a cysticercus being found. Perfect cooking is said to destroy the vitality of the tapeworm, and to render it innocuous in food. Another horrible parasitic disease is trichiniasis, resulting from the small worm known as *trichina spiralis*.

Dr. R. P. B. Taaffe says of this: "When the flesh of an animal which contains trichinæ is eaten, the young brood of trichinæ which are born, pierce the mucous membrane of the alimentary canal and are conveyed by means of the blood-vessels and lymphatics, and distributed to all parts of the body; a pork chop will show them, whereas measles are principally found about the neck. It takes a space of four days for the brood to become distributed, during which time, if the infection is discovered, they can be dislodged, the remedy considered best being large doses of calomel. A portion of a muscle, taken after death from a child $4\frac{1}{2}$ years old, was examined, and in one grain of the muscle 100 trichinæ were found. The Muscles of an adult weigh 40lb., and, if infected in the same proportion as were that of the child, would contain 28,000,000 of trichinæ, quite a population to carry about; taking each of the trichinæ to measure about five to six millimetres in length, the 28,000,000 in a line would give 140,000,000 millimetres, or 90 English miles. One pig has been known to infect 158 persons, of whom 28 died."

The trichinæ, as a rule, are destroyed by cooking, but where this is not perfect there is danger, and accidents, sometimes fatal, are not infrequent.

Apart from parasitical infection, what are the diseases communicable from animals to man? There are some diseases as to cattle plague and swine-typhoid, but it is not so clear as to those of which we are now to speak. Dr. Gamgee says that the transmission to man of foot-and-mouth disease admits of no doubt. The same is true of the various anthracoid maladies. Anthrax can be conveyed by food, and is a specially fatal disease. There is at least a strong fear that erysipelas in animals is also sometimes transferred to man.

Lastly, and most important of all, there can now be no doubt that man may become the victim of tuberculosis from eating the flesh of animals infected with that disease. Tubercle is unfortunately very extensively prevalent amongst cattle reared for human food, and it is not always capable of detection during the life time of the diseased animal. Tuberculous meat is therefore constantly present in the markets, and often in enormous quantities. One of the first to call attention to the subject in this country was Dr. Henry Behrend, who, in 1880, wrote an excellent paper on the "Communicability to Man of Disease from Animals

used as Food," of which, at my suggestion, the Vegetarian Society circulated several thousand copies in a cheap form. He has returned to the subject in an article in the *Nineteenth Century*, September, 1889, on "Diseases Caught from Butchers' Meat." The literature of the subject is growing rapidly, but Dr. Behrend's papers and Dr. Taaffe's address at the Brighton Health Congress, in 1881, on the "Propagation of Disease through Food and Drink," form good résumés, and Dr. C. F. Folsom's paper on "Our Meat Supply and Public Health" (Boston, 1875) is an excellent summary of the subject before the communicability of tuberculosis was generally allowed. In 1882 came Koch's discovery of the tubercle-bacillus. His experiments clearly showed that the disease could be induced by the transfer of tubercle from affected animals to others previously free from disease. So when the tubercle-bacillus, artificially cultivated, was introduced into the circulation of healthy animals, the bacillus was reproduced and tuberculosis resulted. The identity of the tuberculosis of man and of animals has been established by Dr. Creighton and other observers. The testimony alike of English and foreign physiologists and pathologists is that tubercle can be transmitted by the ingestion of the flesh and milk of diseased cattle.

Now, the undisputed fact that tuberculosis can be imparted to the human subject by the use of the flesh of cattle affected by tubercle is one of the greatest and gravest importance, for a large proportion of cattle have the disease, and it is one of the deadliest enemies of the human race. Painfully familiar is the dreaded name of "consumption," the popular designation of the class of disease that is responsible for one-fifth of the whole mortality of this country. In Paris it is said to be the weapon with which Death strikes down one quarter of his victims.

The Congress on Tuberculosis, held at Paris in 1888, called for the legal enforcement of the principle that the flesh of tuberculous animals should not be permitted to be sold, but should be seized and destroyed. A Departmental Committee of the Privy Council has, in this country, pronounced an equally emphatic condemnation, saying, that "although the bacilli may be found but rarely in the flesh, still the chance of their being present, either there or in the blood, is too probable to ever allow of the flesh of a tuberculous animal being used for food under any

circumstances, either for man or the lower animals." This total prohibition of the sale of tuberculous flesh is now endeavoured to be enforced in Edinburgh and some other places, and an initial Glasgow attempt has led to a judicial inquiry by way of a test case before Sheriff Berry, when the whole subject was thoroughly debated on scientific and sanitary grounds. The result is, that after hearing the evidence of experts on both sides of the question, the action of the local authorities is upheld, and the sale of tuberculous flesh is thus declared illegal.

Here it may be well to quote the remark of the *Lancet* (August 24th, 1889, p. 385): "Nevertheless, the doctrine of the infectivity of tubercle, and of the bacillus as the *fons et origo mali*, was so strenuously and widely adopted (so far as we can gather, only one expert confessed that he did not 'believe' in it), and had so much weight assigned to it, that it undoubtedly largely influenced the view taken by the judge. Yet it would have been quite possible to have argued the case and gained it without reference to the bacillus at all, and seeing how obscure is yet the question of its precise mode of action, this course might even have been adopted with advantage." That is to say, that whilst the bacillary theory is generally accepted, the evidence as to the communicability of disease by animal food does not depend upon that theory, but is independent of it.

The Jews, obedient to the laws of Moses, have always rejected tuberculous flesh, and are notoriously less subject to consumption than their Gentile neighbours. The chief rabbi of France says that sometimes 26 out of 30 slaughtered cattle have to be condemned. Some years ago it was stated that 80 per cent. of the cattle sent to the Metropolitan Dead Meat Market was more or less tuberculous. In Hannover 8,000 lbs. of tuberculous flesh was condemned in one month. Out of the animals slaughtered for the London Jews, 40 per cent. of oxen, 29 of calves, and 23 per cent. of sheep were rejected. According to some recently-published statistics of the Berlin markets, of oxen and cows there were 1,296 tuberculous out of 98,397, or 1·36 per cent.; of pigs about 1 in 1,300; of calves about 1 in 4,000; and of sheep and goats 1 in 5,000. The proportion of tuberculous cattle in the Glasgow market was given at $\frac{1}{2}$ per cent. (*Lancet*, 24th August, 1889).

This brings us to the economical aspect of the question. The late Professor Leone Levi estimated the national expenditure on flesh-meat at £99,800,000 ; but if all tuberculous flesh is to be evicted from the markets it must lead to a great increase in the price of that which is left. Can the nation afford the addition of say another £25,000,000 to its butcher's bill? On a Vegetarian dietary the same amount of nutriment can be obtained at about one-tenth of the cost. Flesh food is thus dear as well as dangerous, and the substitution of clean and wholesome vegetable foodstuffs would increase alike the health and wealth of the community.

*Table of the composition and relative value of different foods by
Mr. William Hoyle.*

Name.	Water.	Albu- men- Caseine, or Fibrin.	Fuel Value, as Fat, Sugar, or Starch.	Total Dietetic Value per cent	Cost per lb.	Relative Dietetic Cost in Deci- mals.
				*	d.	
Wheaten Flour ...	14.5	12.7	70.5	86.0	2	2.0
Oatmeal	15.0	15.6	76.8	92.5	2	1.86
Barley	14.0	13.1	74.4	87.5	2	1.96
Rye	13.0	12.1	76.1	88.2	2	1.95
Indian Corn.....	14.5	11.0	79.5	90.5	1	0.95
Rice	14.6	8.0	77.7	85.7	2	2.0
* Peas	14.3	25.4	60.8	86.2	2	1.99
Beans	14.0	25.9	60.8	86.7	2	1.98
Lentils.....	14.5	27.0	58.9	85.9	2	2.0
Sago, &c.....	18.0	0.1	82.0	82.1	3	2.86
Potatoes	75.0	3.3	17.6	20.9	0 $\frac{1}{4}$	3.08
Onions	91.0	2.0	3.6	5.6	1	15.35
Cabbage	89.0	2.7	8.0	10.7	0 $\frac{1}{2}$	4.01
Apples	83.0	1.8	11.0	12.8	1 $\frac{1}{2}$	10.08
New Milk	86.3	4.9	14.3	19.2	1 $\frac{1}{2}$	6.71
Skimmed Milk.....	89.0	5.1	6.5	11.6	0 $\frac{1}{2}$	3.70
Butter Milk.....	90.6	4.8	6.5	11.3	0 $\frac{1}{4}$	1.90
Butter	12.0	1.0	86.0	92.0	18	7.26
Cheese	35.0	34.0	24.0	59.0	8	7.0
Eggs	74.0	14.0	10.5	24.7	6	12.3
Beef	60.0	20.3	17.0	36.3	10	11.0
Mutton ...	72.0	20.9	17.5	40.4	10	21.28
Dried Bacon.....	15.0	8.7	73.0	91.7	9	23.68

* This column takes no note of difference between the Aliments as *Nutritive* or *Respiratory* : but of course the former are *essential* in a given proportion ; and *dearer* because more complicated.

Dr. Barry.—"From the similarity of the structure of the stomach and intestines, in human bodies to those of *granivorous* animals, I think it may be reasonably concluded, that an aliment of the vegetable kingdom was originally designed as most proper for human beings; and as far as we can learn from sacred and profane history, it was the principal, if not the sole food of the first inhabitants of the earth; but the race of mankind soon degenerated, and to their successive, and more feeble offspring, animal food became, and was thought a necessary part of diet. However, a great part of mankind still subsist on a vegetable diet, and have more health, and freedom of spirits, than those of the same constitution, who use freely an animal food; for Providence has wisely ordained, that a vegetable diet chiefly falls to the share of the most strong and laborious."

Dr. A. W. Duncan, F.C.S.—"Salts or Mineral Matter."—"These exist in all foods, both animal and vegetable. Phosphate of lime forms the firm or resisting matter of bone. Persons who have completed their growth do not need any large quantity of this salt, but growing people and nursing mothers should be supplied with it in abundance. It exists, with other salts, chiefly in the outer part of the grains. Brown bread and oatmeal are comparatively rich, whilst white bread is deficient in it. Where the food of children consists chiefly of cornflour, arrowroot, rice, and similar things deficient in both phosphate of lime and albuminoids, rickets are very common. Flesh meat is deficient in phosphate of lime. The carnivora not only consume the flesh of their victims but also the smaller bones. Nearly all persons must have noticed how a cat eats a mouse. She does not daintily pick the meat from the bones like a semi-carnivorous human being, but swallows the mouse, bones, skin, and everything. If man had been naturally carnivorous he would doubtless have had a natural taste for bones. Dogs have a natural fondness for crunching even a dry and meat-picked bones. Mothers who feed their children, largely on meat ought to break up the bones and get them to swallow them also to supply the deficiency named. Of course we do not recommend the eating of bones any more than we do that of flesh. We only wish to show the absurdity of the whole thing. Human gastric juice has not such a powerful dissolving action on bones as that of the carnivora. In comparing the cost of various foods, the quantity of water

should always be taken into consideration. For example: Haricot beans, at 2½d. per pound, means 3d. paid for a pound of absolutely dry and water free food.

Lean beef, containing 28 per cent. of solid matter and 72 per cent. of water, at 10d. per pound, means paying at the rate of 3s. per pound for the dry food, whilst fat beef containing 30 per cent. of fat and 50 per cent. only of water, at the same price, means 1s. 8d. for each pound of solid food. Apart from this consideration, the quantity of water in foods is of little consequence, as the dry foods, such as the grains, which contain very little water, absorb a large quantity on cooking, and by the time they are swallowed will be mixed with about the same quantity as fruits, which are very watery. For example. Haricot beans will contain 60 per cent. of water after cooking, and oatmeal porridge will contain about 85 per cent., which will be further increased on mixing with the saliva of the mouth."

Dr. Edwin Cox.—"The denture of carnivorous animals, with its pointed and separated incisors, its long snak-like isolated canines, its sharp spear-pointed bicuspid and molars, its lower jaw biting inside the upper and thus preventing lateral motion, opening and shutting like a pair of shears with serrated edges, is obviously a weapon of destruction for seizing and tearing its prey. How different the teeth of man? It is true he has what are incorrectly called 'canines,' but they are only dog-teeth in name, being usually of the same length as the incisors, and forming a transition step from them to the oblong-square grinders, whilst the even and approximated series in the upper and lower jaw, with their abrading eminences and depressions of surfaces, combined with the power of lateral motion, at once, proclaim their fitness for grinding and masticating food, especially fruit and farinacea. How great, and (as to health) how greatly to be regretted is the change in regard to the article of *Bread*! It used to be made of whole wheat-meal; nothing (as a rule) was seen on the tables of the working and middle classes but good brown bread; now, nothing (as a rule) is seen but superfine white bread; and the poor homely brown has been banished as a fancy-bread to the mansions of the rich, and to the few, who, wisely appreciating its excellencies, give it welcome and pay it the utmost attention. To make the exchange in the belief that the whiter the flour, the more nutritious the bread, is undoubtedly a dietetic error."

Dr. Alphonsus Lercy, of Paris, in a monograph on certain diseases, establishes the doctrine generally, that many human ailments are an infection derived from the animals eaten. Diseases of the liver are common with flesh eaters.

Dr. Hawkesworth observes :—" Among other dreadful and disgusting images which custom has rendered familiar are those which arise from eating animal food. He who has ever turned with abhorrence from the skeleton of a beast which has been picked whole by birds or vermin, must confess that habit alone could have enabled him to endure the sight of the mangled bones and flesh of a dead carcass which every day cover his table ; and he who reflects on the number of lives that have been sacrificed to sustain his own, should enquire by what the account has been balanced, and whether his life is become proportionably or more value by the exercise of virtue and piety, by the superior happiness which he has communicated to reasonable beings, and by the glory which his intellect has ascribed to God."

Dr. Adam Smith says :—" It may, indeed, be doubted whether butcher's meat is anywhere a necessary of life. Grain, and other vegetables with the help of milk, cheese, and butter, or oil (where butter is not to be had), it is known from experience can, without any butcher's meat, afford the most plentiful, the most wholesome, the most nourishing, and the most invigorating diet."

Moleschott.—"The legumes are superior to meat in abundance of solid constituents which they contain ; and while the amount of albuminous substances may surpass that in meat by one-half, the constituents of fat, and the salts, are also present in a greater abundance."

Plutarch.—" ' But what struggle for existence, or what goading madness has incited you to imbrue your hands in blood—you who have, we repeat, a superabundance of all the necessities and comforts of existence ? Why do you belie the ground as though it were unable to feed and nourish you ? Why do you do despite to the bounteous [goddess] Mother Earth, and blaspheme the sweet and mellow gifts of Dionysius, as though you received not a sufficiency from them ?

" ' Does it not shame you to mingle murder and blood with their beneficent fruits ? Other *carnivora* you call savage and and ferocious—lions and tigers and serpents—while yourselves

come behind them in no species of barbarity. And yet for them murder is the only means of sustenance ; whereas to you it is a superfluous luxury and crime.'

"For, in point of fact, we do not kill and eat lion and wolves, as we might do in self-defence—on the contrary, we leave them unmolested ; and yet the innocent and the domesticated and helpless and unprovided with weapons of offence—these we hunt and kill, whom nature seems to have brought into existence for their beauty and gracefulness. . . .

Desatir or the sacred writings of the Ancient Persian Prophets.—The Lord of the World speaks thus to the great prophet Abad :

"74. Do not kill harmless animals, (Zindbâr) for the retribution exacted by the Wise on their acts is of another sort : Since the horse submits to be ridden on, and the ox, the camel, the mule, and the ass bear burdens. And these in a former life were men who imposed burdens on others unjustly."

"75. If any one knowingly and intentionally, kill a harmless animal, and do not meet with retribution in the same life either from the unseen or the earthly ruler, he will find punishment awaiting him at his next coming."

"76. The killing of a harmless animal is equal to the killing of an ignorant, harmless man."

"77. Know that the killer of a harmless animal is caught in the wrath of Mezdân."

"78. Dread the wrath of Dai (God)."

John Ray, the celebrated botanist says :—"Whatsoever food is necessary to sustain us, whatsoever contributes to delight and refresh us, are supplied and brought forth out of that plentiful and abundant store (of plants). And how much more innocent, sweet, and healthful, is a table covered with these than with all the reeking flesh of butchered and slaughtered animals? Certainly man by nature was never made to be a carnivorous animal, nor is he armed at all for prey and rapine, with jagged and pointed teeth, and crooked claws sharpened to rend and tear ; but with gentle hands to gather fruit and vegetables, and with teeth to chew and eat them."

Baron Cuvier, whose knowledge of Comparative Anatomy was most profound, writes :—"The construction of the human body proves its adaptation, in every possible particular, to a purely

vegetable diet. It is true that the objection to relinquish animal food is so great that many persons not of strong mind can scarcely overcome it. But this is no proof in its favour. A lamb which had been fed for some time by sailors on meat, at the end of the voyage refused his own natural food. And there are instances of horses, dogs, and even turtle doves, which having been long fed on meat, have finally loathed their own natural food."

Flourens, the famous physiologist says:—"Man is neither carnivorous nor herbivorous. He has neither the teeth of the cud-chewers, nor their multiple stomachs, or their intestines. If we consider these organs in man, we must conclude him to be by nature frugivorous, as is the ape."

Professor Owen, the celebrated scientist observes:—"The apes and the monkeys, which man nearly resembles in his dentition, derive their staple food from fruits, grain, the kernels of nuts, and other forms in which the most sapid and nutritious tissues of the vegetable kingdom are elaborated; and the close resemblance between the quadrumanous and human dentition shows that man was, from the beginning, adapted to eat the fruit of the trees of the garden."

Professor William Lawrence, the eminent scientist writes:—"The teeth of man have not the *slightest* resemblance to those of the carnivorous animals, except that their enamel is confined to the external surface. He possesses, indeed, teeth called 'canine'; but they do not exceed the level of the others, and are obviously unsuited to the purposes which the corresponding teeth execute in carnivorous animals. . . . Thus we find that, whether we consider the teeth and jaws, or the immediate instruments of digestion, the human structure closely resembles that of the simiæ; all of which in their natural state are completely herbivorous" (frugivorous?)

Pierre Gassendi, the most meritorious philosopher writes:—"I was contending that from the conformation of our teeth we do not appear to be adapted by Nature to the use of a flesh diet, since all animals (I spoke of terrestrials) which nature has formed to feed on flesh have their teeth long, conical, sharp, uneven, and with intervals between them—of which kind are lions, tigers, wolves, dogs, cats, and others. But those who are made to subsist only on herbs and fruits have their teeth short, broad, blunt, close

to one another, and distributed in even rows. Of this sort are horses, cows, deer, sheep, goats, and some others. And further—that man have received from Nature teeth which are unlike those of the first class, and resemble those of the second. It is therefore probable, since men are land animals, that Nature intended them to follow, in the selection of their food, not the carnivorous tribes, but those races of animals which are contented with the simple productions of the earth. . . . Wherefore, I here repeat that from the primæval institution of our nature, the teeth were destined to the mastication, not of flesh, but of fruits.”

Karl von Linnæus, the most eminent botanist, and one of the most celebrated naturalists that ever existed, gives his evidence to the scientific truth of Vegetarianism as under :—“This species of food [fruits and farinacea] is that which is *most suited* to man, as is proved by the series of quadrupeds, analogy, wild men, apes, the structure of the mouth, of the stomach, and of the hands.”

Thomas Bell.—“It is, I think, not going too far to say, that every fact connected with the human organisation goes to prove that man was originally formed a frugivorous animal. . . . This opinion is principally derived from the formation of the teeth and digestive organs, as well as from the character of the skin ; and the general structure of his limbs.”

Pythagoras, who lived 500 years before Christ, and was one of the most celebrated philosophers of antiquity, practised and recommended a Vegetarian diet, strictly prohibiting the use of the flesh by his disciples and himself. This is so well known a fact that those who abstain from flesh food, to the present time, are frequently called pythagoreans. He was a man of immense powers of mind and vast learning ; and it is said that he was the first demonstrator of the 47th problem of Euclid's First Book. “A greater good never came, nor ever will come, to mankind, than that which was imparted by the Gods through Pythagoras.” Such is the expression of enthusiastic admiration of one of his biographers. His sublime teaching was “fix upon that course of life which is best : custom will render it most delightful.”

Gautama Buddha, the Light of Asia, was contemporary with pythagoras. He taught the highest and purest morality, sternly denouncing slaughter as utterly wicked and curse-bearing. His followers, who are numbered by millions, consider their religion a

purser one than Christianity; and have been known to refuse to listen to Christian missionaries on the ground that no man is fit to teach religious truth, if he sanctions slaughter. They have even referred to Christendom as "the Hell of Animals."

Isaiah saw in prophetic vision the home of the righteous who lived in accordance with the divine law. "The wolf and the lamb shall feed together" he says, "and the lion shall eat straw like a bullock; and dust shall be the serpent's meat. They shall not hurt or destroy in all my holy mountain, saith the Lord."

Daniel.—"Then said Daniel, Prove thy servants, I beseech thee ten days; and let them give us pulse to eat, and water to drink. Then let our countenances be looked upon before thee, and the countenance of the children that eat of the portion of the king's meat: and as thou seest deal with thy servants. So he consented to them in this matter, and proved them ten days. And at the end of ten days their countenances appeared fairer and fatter in flesh than all the children which did eat the portion of the king's meat."

Professor Frankland states that the same amount of force can be obtained from oatmeal, costing $3\frac{1}{2}$ d., bread, costing $4\frac{3}{4}$ d., which would require 3s. $6\frac{1}{2}$ d. worth of lean beef and 7s. 6d. worth of ale to produce.

Sir John Sinclair remarks in his 'Code of Health', "Vegetable food has a happy influence on the powers of the mind, and tends to preserve delicacy of feeling and liveliness of imagination, and acuteness of judgement, seldom enjoyed by those who make free use of animal food."

Theophrastus, a disciple of Plato, who died at the age of 107 years, says:—"Eating much, and feeding upon flesh, makes the mind more dull, and drives to the extreme of madness."

Diogenes observed that "we might as well eat the flesh of men as the flesh of other animals."

Cicero remarked that "Man was destined to a better occupation than that of persuing and cutting the throats of dumb creatures."

Sir Francis Head writes:—"It is usual for the copper miners of Central Chili to carry loads of ore of 200 pounds weight up eighty perpendicular yards twelve times a day. Their diet is entirely vegetable; breakfast consists of sixteen figs and two

small loaves of bread ; dinner, boiled beans ; supper, roasted wheat grain. They scarcely eat meat, yet on this simple diet they perform a labour that would almost kill many men."

Benjamin Franklin, the very incarnation of prudence and common sense, and above all men least given to the indulgence of silly fancies was for some time a Vegetarian. He discovered that his mind was clearer, that he possessed greater powers of application and was, in short, a happier man every way, when abstaining from the gross practice of flesh-eating. When apprenticed to his brother as a printer, he offered to board himself on half the sum paid by the master. As a Vegetarian and water-drinker, he easily saved one half, and so had money to spare for buying books, and time and a clear head for reading them.

Isaac Pitman of Bath, the inventor of phonography and the hardest worker in England is a Vegetarian.

He writes :—"I should be unfaithful to my conviction of duty if I did not add, that, to the example of these esthetic friends, I owe my adoption of the best habit of my natural life—that of dispensing with the flesh of animal as food ; and I think I ought not to forego this public opportunity of recommending a vegetarian course of diet to others. It saved my life, at the age of twenty-five, by curing me of dyspepsia, which had grown upon me by the physician's prescription of more animal food. I have had no symptom of the complaint during the thirty-five years that I have accustomed myself to the fruit and farinaceous diet, but, on the contrary, have been enabled to perform a greater amount of desk-labour than, judging by my early life and the practice of other people, would have been possible on a mixed diet of flesh and vegetables."

Swedenborh was a vegetarian. Whatever may be thought of his theological opinions, his writings evidence a sustained concentration of thought unattainable without a settled bodily peace, the result of the observance of true dietetic laws. A very elevated dietetic philosophy may be learned from his works, for which the world, and even his followers are not yet ready.

Pope says :—"Nothing can be more shocking and horrid than one of our kitchens sprinkled with blood, and abounding with the cries of creatures expiring, or with the limbs of dead animals scattered or hung up here and there. It gives one the image of

a giant's den in romance, bestrewed with scattered heads and mangled limbs."

Shakespere, whose keen eye observed all things, leaves his indirect testimony to the stupifying influence of a flesh diet. In *Twelfth Night* Sir Andrew says: "I am a great eater of beef, and I believe it does harm to my wit." To which Sir Toby very shrewdly and wisely replies, "No question"; and, then, Sir Andrew exclaims, "And I thought that, I'd forswear it."

Milton likewise left his testimony in these words: "The lyrist may indulge in wine, and a free life; but he who would write an epic for the nations must eat beans and drink water." Plainly it was his opinion that the stomach had a great deal to do with the brain.

"Shelley was a most enthusiastic advocate of a pure vegetarian diet. He writes: "There is no disease, physical or mental, which the adoption of a vegetable diet and pure water has not infallibly mitigated wherever the experiment has been fairly tried. Debility is gradually converted into strength; disease into healthfulness; madness in all its hideous variety, from the ravings of the fettered maniac to the unaccountable irrationalities of ill temper, that make a hell of domestic life, into a calm and considerate evenness of temper. . . . By all that is sacred in our hopes for the human race, I conjure those who love happiness and truth to give a fair trial to the vegetable system. Reasoning is surely superfluous on a subject whose merits an experience of six months would set for ever at rest." He further adds:—

"Comparative Anatomy teaches us that man resembles the frugivorous animals in everything, the carnivorous in nothing. He has neither claws wherewith to seize his prey, nor distinct and pointed teeth to tear the living fibre. A mandarin of the first class, with nails two inches long, would probably find them alone inefficient to hold even a hare. After every subterfuge of gluttony, the bull must be degraded into the "ox," and the ram into the "wether," by an unnatural and inhuman operation, that the flaccid fibre may offer a fainter resistance to rebellious nature. It is only by softening and disguising dead flesh by culinary preparation that it is rendered susceptible of mastication or digestion, and that the sight of its bloody juice and raw horror does not excite loathing and disgust."

Sir Isaac Newton while engaged in writing his "*Principia*" and "*Quadrature of Curves*," abstained entirely from animal food, which he had found by experience to be unpropitious to severe mental application.

John Wesley was a Vegetarian and teetotaler and from his temperance in this respect, he was alone enabled to undertake his gigantic labours. In his diary he writes, "I am as strong at eighty-one as I was at twenty-one, but abundantly more healthy, being a stranger to the headache, toothache, and other bodily disorders which attended me in my youth." Again, "To day I entered into my eighty-second year, and found myself just as strong to labour, and as fit for exercise in body and mind as I was forty years ago."

Howard, the celebrated philanthropist, was a Vegetarian. His fatigues, his dangers, his privations, were all supported on a Vegetarian diet. His plans for the alleviation of human suffering were methodically carried out by an intellect which without being profound, yet owed much of its clearness and sagacity to its never being interfered with a deranged stomach. Near the close of his life he made the following record in his diary: "I am persuaded, as to the health of our bodies, that herbs and fruits will sustain nature in every respect far beyond the best flesh." The testimony of such experience is not to be lightly invalidated.

Garibaldi on the Slaughter of Innocent Creatures. "Animal food *may* be necessary to man, in part a carnivorous animal. Still the trade of a butcher is a horrid one, while the continual dabbling in the blood of dumb creatures, and cutting up their slaughtered carcasses, has something very repulsive in it. For our own part we would gladly give up eating animal food; and as years pass on, we become more and more averse to the destruction of these innocent creatures, and cannot endure to see a bird wounded, though formerly we delighted in the chase."

Lord Monbodo says:—"Though I think that man has, from nature, the capacity of living either by prey or upon the fruits of the earth, it appears to me that, by nature and in his original state he is a frugivorous animal; and that he only becomes an animal of prey by acquired habit."

Lord Chesterfield writes:—"If we may believe the Naturalists, that a Lion is a gentle animal until his tongue has been dipped in blood, what precaution ought we to use to prevent MAN from being injured to it, who has such superiority of power to do mischief."

Seneca, the greatest name in the stoic school of philosophy, and the first of Latin moralists says :—"In the simpler times there was no need of so large a supernumerary force of medical men, nor of so many surgical instruments or of so many boxes of drugs. Health was simple for a simple reason. Many dishes have induced many diseases. *Note how vast a quantity of lives one stomach absorbs*—devastator of land and sea. No wonder that with so discordant diet disease is ever varying. . . . Whenever I happen to be in the company of richly-living people, I cannot prevent a blush of shame, because I see evident proof that the principles which I approve and commend have as yet no sure and firm faith placed in them. . . . A warning voice needs to be published abroad in opposition to the prevailing opinion of the human race : 'You are out of your senses ; you are wandering from the path of right ; you are lost in stupid admiration for superfluous luxuries ; you value no one thing for its proper worth.' "

Professor F. W. Newman has now been a Vegetarian more than twenty-one years. He has attained distinction in mathematics and linguistics, as well as in literature and philosophy. He says :—"The abstinence from a barbarous diet cannot be universal until barbarism has wholly vanished ; therefore the grounds of abstinence will very long need diligent inculcation ; and the first axiom is 'the duty and wisdom of studying what is the *best* food, not what is *niciest*', a doctrine which our very Christian censor does not teach, but just the very opposite ; and refuses to admit protests against his assertion that the *main* question for us is, 'which class of food is the *nicer*?' "

"What is just now pressing on all open minds, Christian civilization (so called) is at a dangerous crisis, in which a rank Materialism under the guise of Science is struggling to explode Spirituality as 'sentiment'. Artifice is to supersede Nature. Impurity and Cruelty are to be cultivated and glorified. Wealth and Empire are to tread Justice under foot. Under various forms the same battle recurs—with nearly the same champions of Materialism. Against these the Vegetarian doctrine quietly prepares champions of simplicity and independence, enemies of luxury and artificial wants. The idolators of perverted Science are powerful ; but the humble disciples of Nature, Healthful Truth, and Compassion for the weaker, are co-workers with the Highest, and by His Holy Spirit in the unperturbed millions will prevail. To the latter class Vegetarians belong, by the instinct of their doctrine."

Rev. Professor J. E. B. Mayor, M.A., the scholar of world wide-fame, having made dietetic experiment to test Vegetarianism, says :—"It left me convinced that flesh-meat is entirely unnecessary for health and strength. I feel bound to make this conviction known to others, who now sacrifice health and comfort to the supposed necessity of supplying their families, out of limited means, with butcher's meat ; serving up *frugibus inventis glandes*. The gap left in my diet by flesh, fowl, and fish is filled up by fruit, which I had almost given up since boyhood, and by the grains and pulses. Let thousands make the same change, and landowners will soon begin to plant fruit trees in every corner, training pears and stone fruit on every wall."

Edward Baltzer, the ingenious scholar and fervid orator, who was wounded in the fight for liberty in 1848, and who has ever since devoted his best energies to the cause of the people, says :—"I have had a rich experience in the care of health, and have learned the injurious effects of tobacco, spirituous liquors, and a carnivorous diet, and especially how they impair the nervous system, and thereby the mind. The well-organised mind is indeed its own master, but the power of self-control is strengthened by a life in accordance with natural law. Vegetarianism, rightly understood, is the true method alike for the sound and the unsound, but as yet its teachings are heard only as the voice of the preacher in the wilderness, yet blessed are the few who hear and practise it—that is, those who practise it in love and with the understanding."

Professor Welch, of Yale, says :—"I use animal food because I have not the opportunity to choose my diet, but, whenever I have abstained from it, I have found my health, mentally, morally, and physically, better."

Professor Biermer says :—"Dyspepsia is connected with the kitchen, and is a consequence of overloading the stomach with flesh-meat and piquant sauces."

Professor O. S. Fowler writes :—"Meat blunts the morals, but inflames the propensities, whereas human perfection requires the converse. Man is almost all propensity now. His animality vastly predominates over his morality; whereas, to be happy, morality must predominate."

“Would you have your children become more turbulent, quarrelsome, fierce, revengeful, hating and hateful ; more like beasts of prey ? Then give them the more meat. Would you not rather render them more lamb-like ? Then feed them more on a vegetable diet.”

Bronson Alcott, the central figure of the Concord School of Philosophy, writes :—“As to my accepted bill of fare, I may add, moreover that fruits rank first and highest in the pyramid ; bread properly next ; and vegetables lowest, and last, at its base. The distilled juices are forbidden. Flesh, if entering but slightly, is, to the fairest temperaments especially, unfriendly if not demoralising. The less of it the better ; the more genially the body answers to the mind ; the more ideal, spiritual, nor the less practicle. Sobriety in all pleasures is the open way to the highest and purest satisfaction ; the deepest, holiest, this life can give ; as it is likewise the sole gateway to future beatitude.”

Professor F. B. Eaton Lowes writes :—“A purely Vegetarian diet is capable of affording all that is required in the shape of aliment. Thus the gluten of wheat and other grains corresponds to the fibrine of meat, while the sugar and starch contained in the grain are converted into fat by the action of certain fluids secreted during the process of digestion. The ox, elephant, hippopotamus, and other great quadrupeds, are herbivorous or graminivorous ; their massive muscles are derived from food selected solely from the vegetable world, while amongst mankind vegetarianism has been found not incompatible with the highest mental and physical development.”

Mr. William E. A. Axon, F.R.S.L., &c., the well known literary gentleman, while addressing a meeting in Manchester, said :—“He would not claim to have done any great amount of hand work in his time, but he thought that during the twenty-one years that he had been a Vegetarian he had done as much brain work as had ever fallen to individuals of his constitution and strength ; and he could certainly say of it that he did not believe that, with the claims upon his time and his strength of an exacting profession, he could without the help of Vegetarianism have given such an amount of labour to public work as he had been able to do in that, his native city. He was speaking there before many who knew him intimately, and they knew that what he

said was not exaggeration, and if it was not for the testimony to Vegetarianism, not a word about it would escape his lips. He could speak also from his own particular point of view of individual benefit gained by the Vegetarian system."

St. James, the Apostle's beverage was water and food Vegetarian.

Samson was a man of great physical strength, whose beverage was water and his food Vegetarian.

John the Baptist.—The mightiest man born of woman, whose drink was water and his food Vegetarian.

Baldwin a monk and abbot, and afterwards Archbishop, was a Vegetarian.

Socrates, the wisest of the Greeks, who ate to live, while others lived to eat.

Curius Dentatus, a Roman General, who drove Pyrrhus out of Italy, lived on pulse, grown in his own gardens, cooked by his own hand.

The Registrar-General gives the following figures, showing death rate under five different calling.

Clergy died annually at the rate of 14 per 1000.

Physicians	"	"	"	"	16	"	"
Millers	"	"	"	"	21	"	"
Butchers	"	"	"	"	26	"	"
Publicans	"	"	"	"	28	"	"

Mr. Thomas Mansell, a foreman at the Thames Iron Works, London, says:—"I thought it was right for me to give Vegetarianism a trial. I maintained my health and strength on the new diet. . . . I believe a Vegetarian diet gives the constitution more resisting power, more 'Stamina', as people say, than the ordinary diet. I have enjoyed better health, for instance, than my brothers and sisters, who have kept to the latter. . . . You all know what 'puddling' in an iron work means, and what hard work it is. Well, we have 'puddlers' in London who are Vegetarians. We have 'shinglers,' too, whose work is almost as hard, working upon a Vegetarian diet. We have 'moulders' also who are Vegetarians. We may well maintain that our system is adapted to manual hard labour, I think, when we find puddlers, shinglers, moulders, forgemen, blacksmiths, engineers, and platers living well, and doing their work well, upon a Vegetarian diet."

Joseph Livesey.—"I have long been convinced that there is a great delusion in reference to the nutritious qualities of animal food as of beer. All our leading doctors advise that fleshmeat should be taken in greater moderation. But there advice is seldom regarded. Most people believe they could not live, at least that they could not keep up their strength, without animal food; and many who have been accustomed to it, and try, like a member who begins to abstain from alcoholic drinks, break down. Having read and thought a good deal upon this subject, I have long since come to the conclusion that the general belief in the highly nutritious properties of fleshmeat is a mistake, and I have not arrived at this opinion without putting it to the test in my own case. I have abstained six months at a time without any loss of weight or strength, and I am now (1868) in my twelfth month without tasting fish, flesh, or fowl. . . . I believe my countrymen have much to learn upon this subject."

Sir Lepel Griffin, K.C., S.J., writes :—"As to the Deccani labourer not eating (flesh) meat, I would ask what peasant in the world does eat meat? In the Suffolk village where I lived the labourers certainly did not taste meat more than three or four times a year. The Italian peasant thinks himself fortunate if he can obtain a sufficiency of bread and garlic. The Russian peasant never eats meat, nor does the French (? but on the rarest occasions). Why then should Mr. Blunt hold up the Deccani agriculturist as exceptionally miserable because he does not eat flesh in a tropical climate, where such food is neither needed nor desired, and where its use is discouraged by religious precept."

Are there Poisonous Fish?—For a long time the question has been asked. In eating the flesh of some fish, and also in eating some shellfish, accident more or less grave have resulted. Among the fish known to have caused those accidents are anchovies, eels, herrings, sardines (golden), salmon, and above all the tunny fish, the eggs of the barbel, and the pike. Among poisonous shellfish are mussels and oysters, and it is well known that the cases of accident referred to could not arise from indigestion by eating too much of the fish, but purely and simply from the poisonous element in the fish. Several causes have been supposed to account for the poison in the fish, such as the absorption by them of the maritime foam containing usually

myriads of minute poisonous animalculæ called or known by the name of microbes, and it has also been suggested as a cause of the poison that a modification of the flesh of the fish takes place at the time of spawning rendering it thus poisonous. For oysters and mussels the poison has been accounted for by their living in muddy waters and by the presence of minute crabs between the two valves of their shells, or by the presence in the flesh of a certain quantity of copper, absorbed from the bottom of copper-bottomed ships to which those shellfish at times attach themselves. Of course none of those cases indicated can be verified for certain, and many cases said to be poisoning may have arisen from the unhealthy condition of the person said to be poisoned. It has also been sustained that taking into the stomach certain sorts of food with fish may determine in that organ a particular phenomena—some chemical change or reaction producing illness. There are, nevertheless, fishes which are certainly poisonous, and on more than one occasion the crews of ships have been poisoned by the flesh of fish caught in the high seas, and their exist on the subject, in the accounts of voyages, or maritime legends, numbers of examples of the kind. M. Delplanet, a surgeon and distinguished maritime naturalist, charged in 1860 by French Government with a scientific mission to New Caledonia, reported from the Pacific Ocean of a sardine which he gave to the museum of the French colonies. This delicate variety of a fish, much sought after, had been found by him to have been absolutely poisonous. In the seas of China and Japan poisonous fish, are of different species, and are well known to the fishermen of those seas. They belong to a class called “tetrodous,” and have been studied by Dr. Remy, who caused some of his animals to partake of the fish, to which they succumbed, with the usual signs of poisoning. In Japan the poisonous property of these tetodra is well known, and fishermen finding any of them in their nets are interdicted from keeping them or selling them. Nevertheless as the flesh is of a most agreeable taste, and as the poisoning it causes is a sort of somnambulism without suffering, the Japanese often have recourse to it when they want to commit suicide. (Translated from the *Semaine Francaise and Courier de l'Europe* of 21st July 1883, by Thos. Baker, of Hastings.)

The above extracts are taken from The Vegetarian Society's publications and other works in favor of vegetarianism.

અન-ફલ-શાઠ

અથવા

વ ન સ્પ તી ખો રા કી ની

પકવાન પોથી.

નાં. ઘડિનાં ફુલકાં.

જેટલાં ફુલકાં કરવાં હોય તેટલા ઘડિનાં આટાને પાણીમાં ખાંધી જરને હાથે ખૂબ મસળી, લીંબુ જેટલા નાહના ગોળાઓ વાલવા અને અકેક લઈ ચોખાના સાટામાં ગબડાવી વેલણથી લાકડાના ગોળ આરણ્યા અથવા જેને ચકલો કહે છે તેની ઉપર બાણી-જ પાતળી વણી, તાવડીપર ધીમી આંચે એક પડ અધકચડું સેકવું અને બીજું પડ ફરવી બરાબર ભુજવું, પછી તવેથા વડે આતસપર થોડા સેકેલા પડે નાંખવું, એટલે મોટા દડા માફક તરત ફુલી આવશે જેને જલદીથી કાઢી લેવું, નહીં તો બળી જશે. અગર જો આતસ ઉપર નાંખવી નહીં અને તો તાવડી ઉપરજ થોડું સેકેલું પડ પાછું ફરવી બરાબર ભુજ લેવું. ગરમ હોય તેટલાંજ જોઈતું ઘી ચોપડી અકેકપર ચોડ કરતાં જવું. જો પસંદ હોય તો આટો ખાંધતી વખતે સાથે થોડું ઘી લેવું. ફુલકાં વચમાંથી આસરે પોંણી ખીલસ મોટાં અને વજનમાં પાતળાં કાગલ જેવાં હલકાં હોવાં જોઈએ. ભોઢીના કરતાં માટીની તાવડી ઉપર રોટલી ઘણી સારી ભુંજાય છે માટે બનતાં સુધી તાવડી વાપડવી.

નાં. ઘડિની બે ગોળાની રોટલી.

ઘડિનાં આટાને પાણીમાં ખાંધી ખૂબ મસળી રોટલીના અં-દાજના ગોળા પાડવા. પછી એક ગોળાને જરા ચપટો કરી તેપર સેહજ ધી લગાડી ચોખાનો આટો લભરાવવો અને તેની ઉપર બાંજે ગોળો દાખી તેની પાતળી રોટી વણી, તાવડીપર ધીમી આંચે બેઠી પડ બરાબર ભુંજવાં અને નીચે ઉતારી તેના બે પડ છુટાં

પાડવાં ને ઉપર જોઈતું ઘી લગાડવું. રોટલી બરાબર ચઢેલી હશે તો તેને બે હાથમાં ઉભો પકડી જરાક હલાવતાંજ બે પડ તરત છુટાં પડી જશે.

ના૦૩. ઘઉંના પડની રોટલી.

ઘઉંના આટાને પાણીમાં બાંધી ખુબ જરથી મસળી રોટલીના અંદાજના ગોળા પાડવા. તેમાંથી એક ગોળો લઈ ચપટો કરી જરા ઘી લગાડી અટામણમાં ગબડાવવો, પછી તેની પાતળી રોટલી વણી, તાવડીપર ધીમી આંચે બરાબર બેઠી પડ ભુંછ નીચે ઉતારી તેની બેવડી ઘડી કરવી અને જોઈતું ઘી લગાડી ખાવી.

ના૦૪. ઘઉંની જુરા રોટલી.

જેટલી રોટલી કરવી હોય તેના અંદાજના ઘઉંના આટો પાણીમાં બાંધી સારી પેઠે ગુંદીને ગોળા પાડવા. આ રોટલીમાં ચોખ્ખાના આટાનું કામ પડે છે તેથી પેહેલાં છડેલા ચોખ્ખા થોડાક ઘોઈ છાંયામાં સુકવી દળાવવા અને તેના ચાળેલો આટો થોડો સુકો રાખી બાકીના થોડો ધીમાં બાંધવો. પછી ઘઉંના આટાના એક ગોળો ચપટો કરી ઉપર ઘી લગાડી તેની ઉપર પેલો સુકો રાખેલો આટો ભભરાવવો; એ રીતે એક પછી એક ગોળા ઉપર ગોળાઓ એક એક ઉપર ચઢાવતાં જવું. છેવટે આ મોટા ગોળાની એક મોહટી રોટલી વણી, તે ઉપર પેલો ધીમાં બાંધી રાખેલો ચોખ્ખાના આટો ચોપડવો, અને પછી સુકો આટો ઉપર ભભરાવી તેની લાંબી ઘડી વાળવી. પછી રોટલીને લાયકના છરીથી ગોળા કાપવા અને અકેક ગોળાની પાતળી રોટી વણી તાવડીપર ધીમી આંચે બેઠે પડ બરાબર ભુંછને ઊતારવી અને જોઈતું ઘી લગાડી ખાવી.

ના૦૫. ઘઉંની ચોપડા રોટલી.

એક રતલ ઘઉંના આટામાં જરા ઘીનું મોંજ નાખી પાણીથી બાંધી ખુબ જરથી ગુંદવો અને રોટલી વણવા જેવો નરમ થાય ત્યારે તેના લીંબુ જેટલા ગોળાઓ પાડી અકેક ગોળો લઈ ચોખ્ખાના આટામાં રગડોલી તેની પાતળી રોટલી વણી ઉપર જરા ઘી લગાડી અટામણ ભભરાવવું. આ રોટલીનો બેવડી ઘડી કરી પાછું જરા

ધી લગાડી ઉપર અટામણુ ભભરાવી તેની ફરીથી બેવડી થડી કરવી, એટલે ચોપડા રોટલી થઈ; જેને પછી ગોલ વણી તાવડીપર નાંખી ધોમી આંચે બેઉ પડ બરાબર ભુંજવાં, અથવા નેઈએતો લોં-
ઢીપર જરા ધી કકડાવી, બેઉ પડ બરાબર સેકી કહાડવાં અને ખ-
પમાં લેવી.

નાંદ. ઘઉંની સાત પડની રોટલી.

ઉપર લખ્યા મુજબ રોટલીને ચોપડ વાલો તેનો ઉપર જરા ધી લગાડી અટામણુ ભભરાવી તેના ખુણાઓ વાલી દેવાં અને તેને ગોલ વણી તાવડીપર બેઉ પડ બરાબર ભુંજવાં અથવા તો લોંઢીપર ધી કકડાવી બેઉપડ બરાબર સેકી કાઢવાં એટલે સાત પડની રોટલી થશે.

નાં૭. ઘઉંની મોઢી રોટલી.

એક રતલ ઘઉંના આઠો તથા વા રતલ મેદા ખાંડ એ બંધેને પાણીમાં કઠણુ ખાંધી ત્રણ કલાક સુધી રાખી મુકવું. આ કઠણુ ખાંધેલા આઠાને પથ્થરના પાટાપર કુટી નરમ કરવો. પછી લાકડાં વીગેરેનું બળતણુ સળગાવી, તે ઉપર તાવડી ઊંધી વાળી ખુબ તપાવી પેલા નરમ કીધેલા આઠામાંથી સોપારી જેટલી ગોળી લઈ તેની પાતળી રોટલી વણુવી ને પેલા બળતણુપર તપાવેલી તાવડીપર નાંખીને બેઉ પડ બરાબર ભુંજવાં, અને નેઈતું ધી લગાડી ખાવી.

નાં૮. મકાઈના આઠાની રોટલી.

એક રતલ મકાઈ દાણાના આઠાને ગરમ પાણીથી ખાંધી મસળવો. પછી તેના આસરે સાત આંડ ગોળા કરી અકેક ગોળો પાણીના ભીંજેલા હાથથી થાપીને તાવડીપર ધીમી આંચે ભુંજ રહ્યા પછી આતસપર સેકવી. ખંટી, કાંગ, તથા કોદરાના આઠાની રોટલી પણ ઉપર લખ્યા પ્રમાણે થાયછે.

નાં૯. બાજરીની રોટલી.

એક રતલ બાજરીના આઠાને પાણીથી ખાંધી ખુબ મસળવો પછી તેના આસરે આંડ ગોળા કરી પાણીના ભીંજેલા હાથથી તે રોટલી બે હાથમાં ઊભી પકડી થાપવી અને તાવડીપર નાંખી સેક-

જવારમાં રોટલીનું પડ ફેરવી નાખવું અને બીજું પડ બરાબર ભુંજી રહ્યા પછી પાછી રોટલીને ફેરવી નાંખી પેદેલું પડ બરાબર ભુંજવું, જે વખતે રોટલીને અળગે હાથે દાખવી એટલે કુલી આવશે. તદ્યાર થયા પછી નોંધતું ઘી લગાડી ખાવી. બાજરીની રોટલી જે ગરમ પડતી હોય તો ત્રણ ભાગ બાજરીના આટો અને એક ભાગ પતની ચોખાના આટો અથવા તો બેઉ અરધા અરધ સાથે બેળીને ઉપર લખ્યા મુજબ રોટલી બનાવવી. કેટલાએકો રોટલી બનાવી કુલવવા માટે આતસની આંચપર છેટેથી ઉભી કરી રાખે છે.

નાં ૦૧૦. જુવારની રોટલી.

જુવારની રોટલી ઉપર લખ્યા પ્રમાણે કરવી, ફેર એટલેજ કે બાજરીને બદલે જુવારનો આટો લેવો.

નાં ૦૧૧. જુવારીના સાટાની રોટલી.

જેટલી રોટલી કરવી હોય તેટલા અંદાજનો જુવારનો આટો સઘ વચમાં ખાડો પાડી કકડા પડતું ગરમ પાણી નાખવું. અને તવેથાથી એક રસ કરી આટો ગુંદી નરમ કરવો. પછી રોટલીને અંદાજનો ગોળો સઘ કથરોટમાં અઠામણ ભભરાવી તે ઉપર રોટલી ફેરવતા જઈ થાપવી. જેટલી પાતળી કરવી હોય તેટલી કરીને સાટાનું પડ ઉપર રાખી તાવડીપર નાંખવી અને ધીમી આંચે બેઉ પડ બરાબર ભુંજી ઉતારવી.

નાં ૦૧૨. નાન ભઠ્ઠી વગર બનાવેલાં.

બે ફેર ઘઉંના આટાને (ચણાની દાળમાં આખી રાત રેડી મુકેલું પાણી જેને ખમીર કહે છે તે) પાણીથી નરમ બાંધી જરેને હાથે ખુબ ગુંદવો, અને ત્રણ ચાર કલાક ગરમ જગામાં ચુલા આગલ ઢાંકી મુકવો, એટલે આટો ખીલી* તકધાર થશે. પછી તાવડી ને ચુલા ઉપર મુકી તપાવીને તે ઉપર ખીલવેલો આટો જેટલા કદ-

* આટો ખીલવાની ખીજ રીત એ છે કે નાલીએરના ખમણમાં થોડુંક ગરમ પાણી અથવા તો નાલીએરમાંનું નિકલેલું પાણી રેડી તેનું દુધ કાઢવું અને તે દુધમાં આટો બાંધી ચુલા આગળ જરા તાપ લાગે શાં બે ત્રણ કલાક ઢાંકી મુકવો એટલે આટો ખીલી આવશે.

ના નાન બનાવવાં હોય તેટલો ગોલ પાથરવો, અને તાવડીપર જરા ફરી જાય એટલે તેને ચુલા ઉપરજ ઊલટી કરી નાંખવી. પછી નાન ખીસીને બધેથી લાલ થાય એટલે તાવડીને પાછી સુલટી કરી, તબેથા વડે ધીરેથી નાન કાઢવું. નાન મીઠાં કરવાં હોય તો આટો બાંધવામાં ૦૧ શેર ગોળ પીગળાવી તેનું પાણી લેવું. એથીબી વધારે સ્વાદીષ્ટ બનાવવાં હોય તો આટો બાંધવામાં પાણીને બદલે એક પેંટ દુધ લેવું અને વળી જોઈએ તો બદામ, દરાખ, તથા ખસખસ નાંખી કેકના જેવી સેહેજત આપે એવાં બનાવવાં. આટો મસળવામાં ખામી નહીં રાખવી. નાન સુકાય અથવા તેમાંના ભીનાશ ઉડી જાય પછી ખાવાં. ઘેરમાં ભઠ્ઠી હોય તો તેમાંજ ભુજી કાઢવાં. ભઠ્ઠીમાં કકડા ભુજી કાઢેલાં નાન ચાર પાંચ દીવસ સુધી સ્વાદ લઈ ખવાય છે અને વેલાતી ખીસકોટને તકકર મારે છે.

ના૦૧૩. પાંઉ-ભઠ્ઠી વગર બનાવેલાં.

દાઢ રતલ ઘડીના આટાને એક પેંટ પાણીથી બાંધી ખુબ મસળી તેને એક ઢાંકણાવાળા ટીનના ડબ્બામાં મુકી, એવી રીતે મજબુત બંધ કરવો કે તેની અંદર પાણી મુલત જઈ શકે નહીં. પછી એક મોટા પેણામાં ઉપલો ટીનના ડબ્બા મુકવો, અને પેણામાં પાણી ભરી ચુલે ચઢાવી બે કલાક સુધી ખુબ ઉકાળવો. પાણીની બાફ બહાર નીકળી નહીં જાય એવી રીતે પેણાને પાણ ચપટ ઢાંકણ ઢાંકવું.

ના૦૧૪. પાંઉ ખીજી રીતના.

એક રતલ ઘડીના આટામાં ૦૧ તોલો નીમક નાંખી નાનની પાનીમાં જણાવ્યા પ્રમાણે ખમીરના પાણીથી આટો જરા નરમબાંધી ત્રણ કલાક સુધી ચુલા આગળ ગરમ જગામાં રહેવા દીધાંથી આટો ખીસશે. તેને મોલડમાં ભરી ભઠ્ઠીમાં ભુજી કાઢવો.

ના૦૧૫. પાંઉ તળેલું.

એક નાહતા પાંઉની પોણા ઈંચની કાતરીઓ પાડી ૦૧ શેર દુધમાં ભીંજવવી. પછી કઢાઈ અથવા પેણામાં ત્રણ તોલા ઘી કકડાવી તેમાં દુધની ભીંજવેલી કાતરી અકેક નાંખવી, અને લાલ થાય ને

ઊતારી તે ઊપર જોઈતી ખાંડ ભભરાવવી અથવા તો દુધમાં ખાંડ આગળથીજ નાંખી મીઠું કરવું.

ના૦૧૬. પરેડા.

૦૧૧ રતલ ઘડિના મેંદા તથા રવો એકરસ કરવો. પછી તેને નાંતની વાણીમાં જણાવ્યા પ્રમાણે ખમીરના પાણીથી બાંધી જોરને હાથે ખુબ ગુંદવો. અને તેને ચુલા આગળ જરા તાપ લાગે ત્યાં ત્રાણુ કલાક સુધી ઢાંકી રાખવો એટલે આટો ખોલશે. પછી જોઈતા કદના ગોળા વાળી સાટાનો હાથ લઈ વણવા. અને છુટા છુટા અરધો કલાક ખુલ્લા મૂકી તેને લોઢીપર નહોં પણ તાવડીપર ભુંજવા, અને ઉપર મોજી ધી લગાડવું. પરેડા મીઠા કરવા હોયતો ૦૧ રતલ ગોળ પીગળાવી આટો બાંધવામાં તેનુ પાણુ લેવું.

ના૦૧૭. ઘડિની પૂરી.

એક રતલ ઘડિના આટામાં ૦૧ રતલ રવા તથા એક રૂપીઆ ભાર ધી (મોણ) નાંખી પાણીથી કઠણ બાંધી સારી પેઠે ગુંદવો. પછી તેના આશરે પચીસ ત્રીસ ગોળા કરીને જરા ધી અથવા આટામણુ લગાડી પાતળી પૂરીઓ વણવી અને કઠાઈમાં વીસ રૂપીઆ ભાર ધી કકડાવી તળી કાઢવી. તળતી વખતે પૂરી ફુલાવવા સાફ નાહુની ઝારી અથવા તવેથાથી પૂરી હલાવતા જઈ, ધી તેની ઉપર રેડતા જવું. પૂરી ફુલો કે તેને ઝારા વડે ફેરાવી બદામી રંગની થાય કે તરત બાહાર કાઢવી.

પૂરી ખારી કરવી હોય તો આટો બાંધતી વખતે તેમાં એક તોલો નીમક નાખવું.

ફરસી પુરી બનાવવી હોય તો આટો બાંધતી વખતે ૦૧ તોલો હલદ, ૦૧ તોલો મરી અને છઠ્ઠ તથા એક તોલો નીમક નાખી આટાને ગુંદવો.

ના૦૧૮. ઘડિની ગળી પુરી.

એક રતલ ઘડિના આટામાં એક રતલ રવો ભેલવો અને તેમાં બે તોળા (મોણ) ધી નાખવું. પછી ૦૧૧ રતલ ખાંડ અથવા ગોળનું પાણી આટો બાંધાય એટલું કરી તેવડે આટો બાંધી મો-

ગરીથી ખુબ કુટવો, અને તેની ત્રીશ આગીશ પાતળી પુરીઓ જરા અટામણુ લગાડી વણવી અને ઉપર લખ્યા મુજબ તળી નાખવી.

ના૦૧૯. ધડિંની ફરસી પુરી.

એક રતલ ધડિંના આઠાને અરધો રતલ ચણાના આઠામાં ભેલી જે તોલા ધીનું મોંણુ નાખી પાણીથી બાંધી સારી પેઠે જોરથી મસજવો, અને મસજતી વખતે તેમાં ૧૧૧ તોલો નીમક, ૧ તોલો મરી, ૦૧૧ તોલો જીરું અથવા અજમો તથા ૦૧ તોલો હલદ ઉમેરવી. પછી સોપારી જેટલા ગોલા પાડી, જરા અટામણુ લગાડી, પાતળી પુરીઓ વણી કઢાઈમાં ૧ શેર ધી કકડાવી તળી કાઢવી. પુરીઓ વણી દશ મીનીટ તડકામાં સુકવશે. તે તળતી વખતે ફુલી નીકલશે.

ના૦૨૦. ધડિંના ફરસા પુડા.

દાઢ શેર ધડિંના આઠામાં ૧૧૧ તોલો ધીનું મોંણુ નાખી પાણીથી બાંધી મસજવો અને મસજતી વખતે તેમાં ૦૧૧ શેર દહીં, ૧૧૧ તોલો મીકું, ૦૧ તોલો હલદ અને મરી, તથા ૧ તોલો સેકીને વાટેલી મેઠી નાખી મેળવવું, અને આટો કઢી કરતાં જરા ઘાડો રાખવો. પછી તાવડી પર ૦૧૧ તોલો ધી નાખી કડછીથી ચોકું ખીરું રેડીને તવેથાથી પાથરવું. એક બાજુએ સેકાય એટલે બીજું પડ તવેથાથી ફેરવી સારું સેકીને ઉતારવું. એ પ્રમાણે ખીરું થઈ રહે ત્યાં સુધી અકેક પુડો તાવડી પર ધી રેડી બનાવવો.

ના૦૨૧. પુરણ પોલી.

જે રતલ ધડિંનો આટો પાણીથી બાંધી ખુબ મસજવો. પછી એક રતલ ચણાની દાલને પાણીમાં નરમ બાફી બાકી વધેલું પાણી કાઢી નાખી તદ્દન સુકી કરી ચુલા ઉપર મુકવી, અને તેમાં એક રતલ ગોળ અથવા ખાંડ નાખી કડછી વડે ઘુટીને માવા જેવી કરવી અને ખાંડ યા ગોળનું છુતેલું પાણી સુકાય એટલે દાલને ઉતારી વાટી નાખવી અને તેમાં એક ખમણેલું જાયફલ તથા ૦૧૧ તોલો વાટેલી એલચી ભેલવી. આ દાલને પુરણુ કરી કહે છે. પછી પેલા બાધેલા ધડિંના આઠાના લીંબુ જેટલા ગોલાઓ કરવા અને તેમાંથી અકેક લઈ વેણણથી સેહજ વણી ઢાડીમાં જેવો કરી તેમાં પુરણુની સવા લીંબુ જેટલી ગોલી

મુકી પાછો ગોત્રો વાલી દેવો અને ચોખાનું અટામણુ લઈ વેલણુથી હલકે હાથે, પાતળી વણી, ધીમી આંચે તાવડી પર ઘેઊ પડ બરાબર બુંદ, ધી લગાડી અથવા તો કોપરાનુ કુધ સાથે પુરાણુપોલી ખાવી.

નાં૦૨૨. વટાણાની પુરી.

એક શેર વટાણાના આઠામાં બે તોલા (મોણુ) ધી નાખી પાણીથી બાંધી મસળવો અને તેમાં ૦૧ તોલો મીઠું અને ૦૧ તોલો મરી મેળવવું. પછી તેના સોપારી જેવડા ગોલાઓ કરી, પાતળી વણી જરા તડકે મુકવવી અને ૧૦ રૂપીઆભાર ધીમાં તલી નાખવી.

નાં૦૨૩. ચોખાની પુરી.

એક રતલ ચોખાના આઠાને ગરમ પાણીથી જરા નરમ બાંધી મસળવો અને તેમાં ૦૧ તોલો નીમક મસળતી વખતે મેલવવું. પછી તેના સોપારી જેવડા ગોલા કરવા અને અકેક ગોલાની પુરી અટામણુ સાથે પાતળી વણુવી અને ઇસ તોલા ધીમાં પુરીઓ ફુલવીને તળી નાખવી. ફરસી પુરી કરવી હોય તો નીમક સાથે ૦૧ તોલો હલદ અને અરધો તોલો મરી આઠામાં મેલવી ઉપર મુજબ બનાવવી. અગર જો મીઠી પુરી બનાવવી હોય તો નીમક મસાલો નહીં નાખવો, પણ અરધો રતલ ખાંડ આટો બાંધતી વખતે સાથે મેલવવી અને ઘો જરા વધારે લઈ તળી કાઢવી.

નાં૦૨૪. ચોખાનો પુડો.

એક રતલ ચોખાના આઠાને એક રૂપીઆભાર ધીનું મોણુ દઈ તેને ગરમ પાણી, કુધ અથવા કોપરાના કુધમાં પાતળો બાંધી મસળવો. પછી ચુલાપર લોઢી મુકી તેને જરા ધી લગાડી કડછીએ ચોડો આટો રેડી પાથરવો, ને ધીમી આંચે બેઉ પડ લાલ કરી તવેથા વડે કાઢવો. અકેક પુડો નાખતી વખતે પાછું લોઢીને ધી લગાડવું. મીઠાશના શોખ હોય તો ૦૧ રતલ ગોળ યા ખાંડ આટો બાંધતી વખતે નાંખવી. ફરસો પુડો કરવો હોય તો આટો બાંધતી વખતે તેમાં ૦૧ રતલ દહીં, ૦૧ તોલો મીઠું, ૦૧ તોલો હલદ અને મરી એટલી જનસો ઉમેરવી.

ના૦૨૫. ચોખાની પાનકી.

એક રતલ ચોખાના આઠામાં ૦૧ રતલ ગોળ અથવા ખાંડ બેગીને ત્રણ તોલા ઘીમાં તેને કાળવવો, અને ૦૧ શેર દુધ સાથે આઠાને નરમ બાંધી તેમાં અરધું ખમણું જળકેળ તથા ૦૧ તોલો જોખરી કીધેલી એલચી નાખી બે કલાક આટો રહેવા દેવો. પછી લોઢી ઉપર ફેળનું પાતરું પાથરી તે ઉપર પેલો તથ્યાર કીધેલો નરમ આઠામાંથી થોડો પાથરવો અને તે ઉપર ખીબું પાતરું ઢાંકી ઉપરથી ઢાંકણ ઊંધું વાળવું, ને ધીમે અંગારે ચડવા દઈ ઊતારવી. જો ચોખાની ફરસી પાનકી કરવી હોય તો આટો બાંધતી વખતે ૦૧ શેર દહીં, ૦૧ તોલો મરી અને હળદ, તથા એક તોલો નીમક અંદર નાખવું, અને ગોળ યા ખાંડ નાખ્યા વગર આટો પાણીથી બાંધવો.

ના૦૨૬. કેળાંની કેરવધ.

પાંચ વસઈગરાં કેળાંને છાલ સાથે બે બાટલી પાણીમાં બાફી છેલીને ઘુંટી નાખવાં. પછી તેના ચપતા ગોળા વાળી ૦૧ શેર ઘીમાં તળી લાલ કરી ઊતારવા. જોઈએ તો ગોળાઓને કોડીઆ જેવા કરી તેમાં તળેલી અથવા સાદી બદામ, દરાખ અને ખસખસ ભરી ગોળા વાળી દઈ ઘીમાં તળી નાખવા. બદામ દરાખ અને ખસખસને બદલે ખુશી પડે તો પટેલ બાફી ઘુંટીને તેના માવો યા તો પટેલાની બારીક તળેલી સળીઓ ભરીને પછી તળી નાખવી. કેરવ-ઈમાં દુધનો માવો, જેલો, અથવા મુરખાની નાહાની સળીઓ કરીને પણ ભરાય છે.

ના૦૨૭. કેળાંની પાનકી.

ચાર વસઈગરાં કાચાં કેળાં છેલીને છીણવાં અને તેમાં ૦૧ રતલ દહીં, ૦૧ તોલો નીમક અને મરી, છ આની ભાર છૂં, અને ત્રણ રૂપીઆ ભાર ઘી એક રસ કરવું. પછી લોઢી પર ફેળનું પાતરું મુકી તે ઉપર ઉપલી મેલવણીમાંથી થોડી લઈ પાથરવી, અને પાછું ઉપર ફેળનું પાતરું ઢાંકી તેની ઉપર ઢાંકણ ઊંધું વાળવું, ને બંને પડ બારીક આંચે ચડવા દેવાં.

ના૦૨૮. કેળાંની પુરી.

પાંચ વસઈગરાં કાચાં કેળાંના બધે કટકા કરી પાણીમાં બાફી

છાલ કાઢી નાખી ઘુંટીને આટા જેવા ખારીક કરવાં. પછી તેના ગોળા વાળી અંકેક ગોળો લઈ તેની પુરીઓ વાણુંવી, અને ૧૦ તોલા ઘીમાં તળવી. પુરી મીઠી ખાવી હોય તો દશ તોલા ખાંડ ઉપર ભભરાવવી. કેળાંના ખનાવેલા આટો ખબરમાં મલે છે, તે જોઈએ તો આઈતો લઈ ઘઉંની પુરી માફક કેળાંની પુરી ખતાવવી. કેળાંની પુરી વણ્યા પછી ચાંતી જાય છે, માટે તેને હાથે નહીં પણ તવેથા વડે ઉપેડવી.

નાં૦૨૯. કેળાંની ફરસી પુરી.

ઉપર કેળાંની પુરીમાં ખતાવ્યા પ્રમાણે કરવી. તફાવત એટલોજ કે કેળાંના ખાફેલા કટકાને ઘુંટતી વખતે ખાંડ ન લેતાં, ૦૧૧ તોલો મીઠું, એક તોલો ધાણા છૂં અને મરી, તથા એક જુડી ખારીક કાપેલી કોથમીર તેની સાથે ભેળવી.

નાં૦૩૦. પટેટાની પુરી.

એક રતલ પટેટાને બે ખાટલી પાણીમાં બાફીને છોલી નાખવા અને તેને ઘુંટીને નરમ કરી તેમાં ૧ તોલો મીઠું, ૦૧૧ તોલો મરી, એક જુડી સમારેલી કોથમીર, તથા બે ચાર કુદનાના પાતરાં નાખી એકરસ કરી ફરી ઘુંટવું. પછી ૧ તોલા ઘીમાં તેને મેળવી તેના ગોળા વાળવા અને અંકેક લઈ ચોખાના આટામાં ગળડાવી તેની પુરીઓ વાણુંવી અને ૨૦ તોલા ઘીમાં લાલ થાય એવી રીતે તળી કાઢવી.

નાં૦૩૧. ઘઉંના રવાની ખીર.

૦૧૧ રતલ ઘઉંના રવાને એક ખાટલી પાણીમાં ઘાડો થાય ત્યાં સુધી કડછીથી ઘુંટી ઉકાળવો. પછી ૦૧૧ શેર ખાંડ અને ૦૧૧૧ શેર દુધ તેમાં રેડી ઘુંટવું અને કકડો પડી તઈયાર થાય એટલે ઉતારવું. જોઈએ તો ૦૧ તોલો એલચી તથા જયફળ ખમણી ઉપર ભભરાવવું. ચોખાના આટાની ખીર પણ ઉપર લખ્યા મુજબ ખતાવવી.

નાં૦૩૨. જીવારની રાખડી.

૧) શેર જીવારને જડી દળીને ૪) શેર છાસમાં મેળવવી. તેમાં ૧૧૧ તોલો મીઠું નાખી ખુબ ઉકાળવી, અને કકડો પડે ત્યાં સુધી ઘુંટ્યા કરવી, નહીં તો ગાંઠ થઈ નીચે બેસી જશે. સારી કઠણ થાય એટલે ઉતારી દુધ અથવા છાસ સાથે ખાવી.

ના૦૩૩. કાગના ચોખાની રાખડા.

૧) શેર કાંગના ચોખા ૨) શેર છાસમાં નાખવા. તેમાં ૧૧૧ તોલો મીઠું નાખી, ૦૧ શેર પાણી રેડી, ચુલા ઉપર મુકી ખુબ હલાવ્યા કરવું. સારો ચડે ને નીચે ઉતારી દુધ યા છાસ સાથે ખાવી. ઝીણા ચણાની, કાદરાની અને ખંટીની રાખડી ઉપર પ્રમાણે કરવી.

ના૦૩૪. સેરવો અથવા રસ.

એક રતલ રતાણુ અથવા કમોદીઓ કંદ છોલી તેની પાતળી કાતરીઓ કરો, તરાણુ ખાટલી પાણીમાં ખુબ ચડીને ગળી જાય ત્યાં સુધી ખાંડવું. પછી તેમાંનું પાણી નીતારી લેવું તથા ખાકીનો છુંદા વધ્યા હોય તેમાંનું પણ પાણી નીચાવી લેવું. આ પાણી પાછું ચુલે મુકી તેમાં જે તોલા માખણ અથવા મોજું ઘી, ૦૧ તોલો નીના મક, ૦૧ તોલો મરી અને એક જુડો ખારીક કાપેલી કોથ મીર નાખી સારી પેઠે જોશ આપી ઊતારવું. સેરવો વધારે સ્વાદીષ્ટ તથા કવતીદાર કરવો હોય તો તેમાં ઊપલા મસાલા સાથે જે તોલા લુંજેલા ચણાનો આઠો અને ૧ નાળીએર ખમણી તેનું દુધ કાઢીને નાંખવું અને ઊતારતી વખતે જે ચપટી તજની લુકી ભભરાવવી. વટાણાની શીંગના લીલા દાણા, કેન્ય ખીજ, ભીંડા, ડબલ-ખીજ, ટામેતા, ચોળા વીગેરે તરકારીનો સેરવો એજ પ્રમાણે કરવો. નરમ તરકારી જેવી કે ભીંડા, ટામેતા, વીગેરેમાં પાણી થોડું નાખી ઉકાળવું, કારણ કે તે જલદીથી અટવાઈ જાય છે. સુધી તરકારી જેવી કે ચોળા, વટાણા વીગેરેને એક રાત આગમજથી પાણીમાં ભીંજવી રાખી પછી ઉકાળવી. ઘણાએકો તરકારીના વધેલા છુંદાને પણ ઓણા કાંણા વાલી ચાલણીમાં નાખી ચોળીને સાથે લઈ લે છે. જોઈએ તો પચરસી તરકારી જેવી કે સલગમ, ગાજર, પટેટા, સકરકંદ વીગેરે સાથે ઉકાળી ઉપર માફક સેરવો ખનાવવો, અને નાળીએરના દુધને બદલે ગજી અથવા બેંસનુ ૦૧ શેર દુધ નામવું.

ના૦૩૫. પઈ.

એક રતલ પટેટાને જે ખાટલી પાણીમાં ખાંડી પછી છોલી તેને સારી પેઠે ઘુંટવા. તેમાં ૦૧ તોલો હલદ, ૦૧ તોલો મરી તથા મીઠું, જે જુડો કાપેલી કોથમીર, અને જે તોલા લુંજેલા ચણાનો આ

દો અંદર સારી પેઠે એકરસ કરી તેના લાડવા માફક ગોળા વાળવ અને ઘડીના રવા યા પાઉના સુકા ભુકામાં ગળડાવી પાંચ રૂપીઆ ભાર ધી કકડાવી તેમાં અધકચડા તળવા. પછી બીજાના રતલ પટેલા લઈ છેલ્લી તેના ચારચાર ટુકડા કરી પ) તોલા ધીમાં કાંદો લાલ કરી જરા છુદેલું આદુ નાખી વધારવા. પછી કોરીના વાસણમાં જરા ધી નો હાથ લગાડી તેમાં ઉપલા પટેલાના ગોળા ગોડવવા અને તેની આસપાસ, ઊપલી વધારેલી પટેલાની કાતરીએને ગોડવી અંદર રસ નાખવો અને તેની ઉપર ૦૧ રતલ ડબલખીજ, ભીંડા અથવા લીલા વટાણા ખાંદી પાથરવા. તેના ઉપર બે લીંબુ જેટલી કોકમ લઈ તેને ૦૧ શેર પાણીમાં રોહાવી તે રેડવું. આ બધાની ઉપર, ૦૧૧ રતલ ઘઉં રવો તથા ૦૧૧ રતલ મેદામાં બે તોલા ધીનુ મોંણુ આપી જોરથી ગુંદવો અને તેની રોટલી* વાસણના ઘાટ પ્રમાણે બનાવી તેનાથી પડ કરી લેવું, અને ખાંદ ખાહેર નહીં જઈ શકે એવી રીતે ચપટ ત કોરીનુ વાસણ ઢાંકી, તંદુર અથવા ભઠ્ઠીમાં ભુંજ કાઢવું.

નાં ૩૫. ઘડીનો રોટ.

બે રતલ ઘડીના રવામાં એક રતલ ઘઉંના મેદા ભેળી એક શેર ધીમાં મોહીને એક કલાક રહેવા દેવો. પછી તેમાં દાઢ શેર ખાંડ અથવા ગોળ નાખી મસળીને એકરસ કરવો. ત્યાર બાદ એક તોલો છેલ્લી કટકા કીધેલી બદામ, ખારેક, તથા ચારોળી, ૦૧ તોલો ખસખસ, ૦૧૧ તોલો વરીઆલી તથા એલચી, અને એક ખમણેલું જયફળ એ સર્વે જીનસો સાથે મેળવી મસળીને થોડું દુધ છાંટી આટો ખાંધવો ન તેના જોઈતા કદના ગોળા પાડી હાથ ઉપર થાપી લોઢીપર નહીં પણ માટીની તાવડી ઉપર નાખી ખરાખર ભુંજવા અને લાલ થાય એટલે ઉતારી ઉપયોગ કરવો.

* પછની ઉપરની રોટલી જેને 'કસ્ત' કરી કહે છે તે કકડો અને પડે-પડ છુતો પડવા સારું નેચે મુજબ બનાવવો. બે તોલા હલવાના ધોયલા ચોખાના આઠામાં બે તોલા ધી ભેળી ખુબ સારી પેઠે તેને શીણવો. પછી 'કસ્ત' બનાવવા સારું એક મોટી ચોખડી રોટલી વણવી અને તે ઉપર ચરધો શીણેલો આટો ચોખડી રોટલીની ચોખડ ધડી કરવી પાછી તેને વણવી અને તે ઉપર બાકી વધેલો શીણેલો આટો ચોખડી તેની બેવડી ધડી કરવી. પછી તેને પદ બનાવવાના વાસણના ઘાટ પ્રમાણે વણી સેનાથી પડ કરી લેવું.

નાં૦૩૭. ધડિંની બાટી.

એક રતલ ઘડિના આઠામાં ૦૧ તોલો નીમક અને એક તોલો ધીનું મોણું નાખી પાણીથી કઠણ બાંધી ખુમ મસળીને તેના સાતથી આઠ ચપટા ગોળા કરવા. પછી છાણા બાળી તેના આતશ કરવો અને તે આતશ પર પેલા ગોળા ધીરેથી સેકવા. જરા રાતા થાય એટલે નરમ પાડેલા આતશના ભેલરટમાં તે ગોળા અરધો કલાક દાખી રાખી બાહર કાઢવા અને ઘી લગાડી ઉપચોગમાં લેવા. આ બાટી કુલીને પોતાની મેળે ફાટી જાય છે. બાટીના લાકુ કરવા હોય તો બાટીને ભાંજી ભુકો કરી તેમાં ૦૧ શેર ખાંડ અથવા દાઢ પાશેર ગોળ અને ૦૧ શેર ગરમ ઘી મેળવી તેના લાકુ વાળવા.

નાં૦૩૮. ધડિંનો બાટ.

એક રતલ જડા ભરદેલા ઘડિને ૦૧ શેર ઘીમાં સેકીને લાલ કરવા. પછી ૦૧૧ શેર ગોળ ૧૧૧ શેર પાણીમાં ઉકાળવો; કકડા પડે એટલે ઉપર તરી આવેલી કચરાની છરી કાઢી નાખી આટો અંદર નાખીને તળે ઊપર કરી ઢાંકણ ઢાંકવું અને ધીમી આંચે સીજવા દેવો. પસંદ પડે તો ઉતારતી વખતે થોડો મુકો મેવો બદામ દરાખ અને વરીઆલી અંદર આપી ચમચ કરવી.

નાં૦૩૯. ધડિંની સુતરી.

એક રતલ ધડિના આઠાને પાણીથી બાંધી મસળવો. પછી ૦૧૧ રતલ ગોળમાં બે બાટલી પાણી નાખી ચુલા ઊપર મુકવો, અને કકડા આવે એટલે ગોળના કચરો કાઢી નાખવો. પછી એક બાટલી દુધ તેમાં રેડવું અને પેલા બાંધી મુકેલા આઠાના ચાર મોટા ગોળા પાડી એક ગોળાની જડી રોટલી વણી તેના આસરે બે ધંચના દાયમનરોકા કટકા પાડવા અને ચુલે ચઢાવેલા ગોળના પાણીમાં તે કટકા ધીરેથી નાખી ઢાંકણ ઢાંકવું. અને એજ પ્રમાણે બાકી રહેલા ગોળાની પણ રોટલી વણી દાયમનરોકા કટકા કરી એક પછી એક તેજ તપેલીમાં નાખ્યા જવું. અને ધીમી આંચે ચડવા દઈ સેહેજ રસરસતા રહે એટલે ઊતારી ખાધામાં લેવા.

નાં૦૪૦. ગળમાણું.

૦૧ શેર ધડિના રવાને ત્રણ તોલા ઘીમાં સેકી લાલ કરી નીચે ઉ.

તારવો. પછી ૧ શેર ગોળ અથવા ખાંડને ત્રણ શેર પાણીમાં ઉકાળવું, અને તેમાં પેલો સેકુલો રવો નાખી ઘુંટીને કઢી જેટલો ઘટ કરવો. આગળમાણું રોટલી અથવા પુરી સાથે ખવાય છે.

ના૦૪૧. ગોળપાપડી.

૧ શેર ઘી તથા ૧ શેર ગોળને કઢાઈમાં નાખી ઉકાળવું. જ્યારે ઘીની ઉપર ગોળ તરી આવે ત્યારે બે રતલ ઘડીના આઠો અંદર આપી ઘુંટયા કરવું અને બે મીનીટમાં ઉતારી પાડી કઠરોટમાં પાથરી વાડકાથી ઘસીને ગરમ હોય તેટલાંજ છરીથી કટકા કરવા, અને પછી ઠંડી પડે એટલે કટકા છુટા પાડવા. સારી ફરમાસુ ગોળ પાપડી કરવી હોય તો ઊપર લખેલા ધીમાંથી ૦૧ શેર ઘી લઈ તેમાં બે રતલ આઠાને રોકી લાલ કરવો અને પછી તે ઘી ગોળમાં નાખવો.

ના૦૪૨. શીરો.

એક શેર ઘડીના રવામાં ૦૧ શેર મેદા ભેલવો અને તેને કઢાઈમાં ૨ શેર ઘી મુકી અંદર નાખી સેકવો. પછી ૨૧ શેર ખાંડ ૨૧ શેર પાણી માં નાખી તેમાં ૦૧ શેર દુધ રેડવું અને તેને સાડું ઉકાળી ઉપર તરી આવેલો મેલ કાઢી નાખવો ને તે ખાંડનું પાણી સેકાયલા આઠામાં નાખીને સારો સીંજવો. પાણી બળી જઈ ઘી ઊપર તરી આવે એટલે ઘુંટીને ઊતારવો ને પછી ખુમચામાં સરખો પાથરી જોઈએ તો તે ઉપર ૨ તોલા છોલેલી બદામની સળી, ૦૧ તોલો જોખરી કીચેલી એલચી અને જય ફળની મુકી, અને ૦૧ તોલો ખસખસ ભભરાવવી. એક તોલો કીસમી સ દરાખ પેલેલાં ઘીમાં આઠો અરધો સેકાઈ રહેથી નાખવી.

ના૦૪૩. લાખસી યા કંસાર.

ઘડીને ભરડીને લાખસી કાઢે છે એટલે તે જાણી કણકી જવી થાયછે. તે અથવા ઘડીના જડો આઠો ૧ શેર લેવો. તેમાં મોણુ ઘી ૧ શેર આઠે ૨૧૧ તોલાના હીશાખે નાખવું. પછી પેલા આઠાનું એક વાડકાથી માપ લેવું. જેટલું માપ થાય તેટલું પાણીનું આધરણ મુકવું. તેમાં ગોળ ૦૧૧ શેર, યા ખાંડ નાખવી હોય તો ૧) શેર નાખી ઉકળે એટલે મોણુ નાખેલી લાખસી અથવા આઠો અંદર આપી ભેળવું અને પછી ઢાંકી મુકવું. જરાવાર પછી ઊઘાડીને જોવી. ચારી ચડી ગઈ હોય તો આતશ બાહર કાઢી તે ઉપર પેલું તપેલું રાખવું. ખાતી વખતે રૂચી

મુજબ અંદર ગરમ ઘી મેળવી ખાવી. કંસાર અમદાવાદ તરફના લોકો જડા આઠાનો કરે છે. સુરતના લોકો જડી લાખસી ભરડોને કરે છે, માટે ઉપર બે ચીજ લખી છે તેમાંથી પસંદ પડે તેની કરવી.

નાં૦૪૪. ત્રણ ધારી લાખસી.

ઘઉંની લાખસી યા રવો શેર ૨) લઈ ૧ શેર ઘીમાં સેકવો. પછી ૩) શેર ખાંડમાં ૫) શેર પાણી રેડી તેમાં લાખસી અથવા રવો નાખી ઘણી વાર સુધી ઘુંટવું. પછી પાણી બળી જઈ લાખસી સારી ચડે, એટલે ઉતારી તેને ખુમચામાં સરખી પાથરવી અને તેની ઉપર ૦૧ તોલો ચારોળી અને બે તોલા બદામ તથા પસ્તાની સળી અને તોલો કીસમીસ દરાખ ભભરાવવી.

નાં૦૪૫. સકરપારા.

૧૧ શેર ઘઉંના આઠામાં ૪ તોલા ઘીનું મોણું દઈ પાણીથી કઠણ બાંધવો. તેના ૧ જડો રોટલો કરી તેના કોપરાપાક જેવા કટકા પાડી ૧ શેર ઘીમાં લાલ તળવા. પછી ૧ શેર ખાંડની પાંચતારી આસણી કરી તેને ઘુંટવી ને ઘાડી થાય એટલે તળેલા સકરપારા તેમાં નાખીને હલાવવા. તેના ઉપર ખાંડનો થરુંચઢે એટલે ૧ કથરોટમાં છુટા રાખવા. આસણી સુ કાઈ બંધ પછી એક વાસણમાં ભરી રાખવા. એક બે અથવા ડીયાં સુધી સકરપારા બગડશે નહીં.

નાં૦૪૬. દળના અથવા મેવાના ઘુધરા.

૧૧ શેર ઘઉંના આઠામાં ૫) તોલા ઘીનું મોણું નાંખી પુરી જેવો આઠો પાણીથી બાંધવો. પછી ૦૧૧ શેર ઘઉંનો રવો ૪ તોલા ઘીમાં લાલ સેકવો. કંડો પડે ત્યારે તેમાં ૦૧૧ શેર ખાંડ તથા ૦૧ તોલો એલચી અને જયફળની ભુકી મેળવી. પછી બાંધેલા આઠાના સોપારી જેવડા ગોળા કરી પુરી વણવી. તેમાં ખાંડ ભેળેલો રવો ભરી ને પુરી બેવડ કરી તેની કોર દબાવવી અને કાંગરી પાડવી. એ રીતે બધાને કાંગરી પડી તઈઆર થાય એટલે કઠાઈમાં એક શેર ઘી કકડાવી તેમાં તળી કાઢવા. મેવાના ઘુધરામાં ફેર એટલોજ કે રવાને બદલે ૦૧ શેર બદામ, ૫) તોલા પસ્તા, ૫) તોલા ચારોળી ને પાણીમાં બાફી છોતરાં કાઢી નાખી પાતળી કાટરીઆ પાડવી અને ઘીમાં તળવી. આ તળેલા મેવામાં ૦૧૧ શેર ખારીક ખાંડેલી શાકર તથા ૦૧ તોલો એલચી અને જયફળની ભુકી મેળવવી અને રવાને બદલે આ

મીઠો મેવો ભરી તળવું એટલે મેવાના ધુધરા થશે.

ના૦૪૭. ફરસા ધુધરા.

૧૥ શેર ઘઉંના આટામાં ૫) તોલા ઘીનું મોણુ નાખી પુરી નેવો પાણીથી બાંધવો. તેના સોપારીનેવા ગોળા પાડી પુરીઓ વાણવી. તેમાં પાપડોના, તુવેરના, ચોળાફીના, ચા હરખરાના (લીલા ચણા) લોલવા, એ સરવેમાંથી જે પસંદ હોય તે ૧ જાતના લીલવા શેર એક લઈ તેને થોડો વાર પાણીમાં ભીંજવી રાખી ને જોલી નાખવા; અને તેની દાળને વાટી નાખી તેને ઘીમાં સેકવી. પછી તેમાં બે લીંબુનો રસ નીચવી તે સુકાવા દઈ નીચે ઉતારવું. તેમાં ૦૧૧ તોલો મીઠું, ૧ તોલો ધાણાછરું તથા છુદેલું આદુ, ૪) તોલા કોપરનું ખમણ, નાખી મેળવીને ઉપલી તઈઆર કરેલી પુરીમાં ભરી તેને બેવડી વાલી ધુધરા તઈઆર કરવા અને એક શેરઘીમાં તળી કાઢવા. ધાણાછરું કટીને નહીં પણ હથેલીમાં મસળીને નાખ્યાથી વધારે સુંગધી થશે.

ના૦૪૮. વટાણાના ધુધરા.

એક શેર વટાણાને બે તોલા ઘીમાં એક કાંદા કાપી વઘાર કરી તેમાં નાખવા અને ૦૧ શેર પાણી રેડી સીંછ રહે અને પાણી બળી જાય એટલે એક તોલો નીમક, મરી, તથા ધાણાછરું, બે તોલા કોપરનું ખમણ, એક કોઠમરીની જુડી ખારીક કાપેલી, બે લીંબુનો રસ, એ સર્વેને એકઠું કાળવીને વટાણામાં નાખી તળેઉપર કરવું અને લીંબુનું પાણી બળી ગયા પછી નીચે ઉતારવું. પછી એક શેર ઘઉંના આટામાં ત્રણ તોલા મોણુ ઘી નાખી પાણીથી બાંધી આટો ખુબ મસળવો અને તેના સોપારી નેટલા ગોળા પાડી તેની પુરીઓ વાણવી અને તે ઉપર વચમાં વધારેલા વટાણા ૧૧૧ તોલો મુકી પુરીઓને બેવડી વાળી બધી બાજુથી કોર દાખીને ઉપર કાંગરી કરવી અને ૦૧૧ શેર ઘી કઢાઈમાં કકડાવી બેઉ પક લાલ થાય તેમ તળી નાખવી.

ના૦૪૯. ઘઉંનું દુધ બનાવવાની રીત.

દશ રતલ ઘઉંને ત્રણ દહાડાં સુધી દરરોજ નવું પાણી આપી ભીંજવવા. પછી ચોઠ દીવસ તેને એક ટોપલામાં કાઢી પાણી નીતારીને લોખંડની ખાંડણીમાં ખારીક છુંદી તેને કચરોટમાં નાખી જોઈતું પાણી રેડી ખુબ જોરથી ચોળવા અને તપેલા ઉપર બોહડુ મુકી છણ-

વા. જે કુચો બાકી રહે તેને પાછો છુંદી છણવો. એ મમાણુ બે વખત કરી સઘળા ઘઉં પુરા છણાઈ રહેવા પછી ઘટ કુમાસનો રૂમાલ તપેલા ઉપર બાંધી તેમા તમામ દુધ છણવું, અને પછી તેને એક કલાક સુધી ઠરવા દઈને નીતરૂં પાણી ઉપર તરી આવે તે બધું કાઢી નાખતા જવું. પછી જડા કપડામાં પેલું દુધ મુકી તેની ગાંસડી બાંધી દુધને ૨૪ કલાક સુધી ટાંગી મુકવું, એટલે તેમાંનું બધું પાણી નીગરાઈ જશે. પછી તેના છરીથી તુકડા કરી તડકામાં સુકાવી કઠણુ થાય ને ભરી રાખવું.

નાંબ૫૦. ઘડિંનું દુધ રાંધેલું.

૦૧ રતલ ઘડિંના દુધને ત્રણ શેર પાણીમાં દોહોવી નરમ કરવું. તેમાં ૦૧ શેર ખાંડ અથવા ગોળ અને ૦૧ શેર ઘી નાખી ચુલે મુકી ઘટ થાય ત્યાં સુધી ઉકાળવું. ઉકાળતી વખતે વારંવાર ઘુંતીઆ કરવું, નહીં તો નીચે ગાંગડા બંધાઈ જશે. તદ્દિઆર થાયને ચુલા ઉપરથી ઉતારી રકાબીઆમાં નામવું અને જોઈએ તો ઉપર થોડી જયફળની ભુકી તથા ખસખસ ભભરાવી ઠંડુ પડવા દેવું, એટલે બંધાઈ જશે, પછી ખાધામાં લેવું. આ સાદા, સસતો, સવાદદાર, અને પુષ્ટીકારક ખોરાક આગલ જનવરી માસનો ખોરાક કુચ્છ બીસાદમાં નથી.

નાંબ૫૧. ઘડિંનું દુધ તળેલું.

૦૧ રતલ ઘડિંના દુધને દાઢ શેર પાણીમાં ચોળી નરમ કરવું. પછી ૦૧ શેર ઘીમાં ૦૧ શેર ગોળ યા ખાંડ નાખી ચુલે ચઢાવી કકડા પડે ને તેમાં દુધ આપી ઘટ થાય ત્યાં સુધી ઘુંટયા કરવું. ઘી પીને છુટું પડે એટલે ઉતારી જોઈએ તો જયફળની ભુકી તથા તળેલી યા સાદો બદામ ફરાખ ઉપર ભભરાવી ઉપયોગ કરવો.

નાંબ૫૨. ઘડિંના દુધનો હલવો.

એક રતલ ઘડિંના મુકા દુધને ત્રણ શેર પાણીમાં ડોહોવી નરમ કરવું. તેમાં બે શેર ખાંડ મેળવી ચુલે મુકી ઘટ થાય ત્યાં સુધી અમચથી ઘુંટયા કરવું. પછી ખુમચામાં એ દુધનો પોંચો ભાગ રેડી, ૦૧ ભાગ તપેલીમાં બાકી રહેવા દેવો. ખુમચામાં રેડેલા દુધને સરખું પાથરી એક તોલો એલચો તથા ખમણેલું જયફળ ભભરાવવું અને તેની ઉપર તપેલીમાં બાકી રાખેલું દુધ પાથરી સરખું કરવું અને ઉપરથી ત્રણ

તોલા છેલેલી બદામ તથા પસ્તાની કાટરો ભભરાવી કાપ ચુકી ડુંક પડે કે ઉપયોગ કરવો.

નાં૦૫૩. કમોદીઆ કંદનો હલવો.

પાંચ શેર કંદને છોલી ત્રણ શેર પાણીથી ચેડવી નરમ માવા જેવો કરવો. પછી પાણી કાઢી નાંખી કડછીથી ઘુંટી નાખવો અને તેમાં અઢી શેર ઘી તથા બશેર ખાંડ નાખી ફરીથી ચુલે ચઢાવવું અને કડછીથી ઘુંટયા કરવું, જ્યારે ઘી છુટું પડે ત્યારે ઊતારી એક તોલો એલચી તથા એક ખમણેલું જાયફળ ભભરાવવું; જોઈએ તો બદામ દરાખ સાદી યા ઘીમાં તળીને ઉપર ભભરાવવી. રતાણું યા શકરકંદ હલવો પણ એજ પ્રમાણે કરવો.

નાં૦૫૪. ભુરા કોહોળાની ખીર તથા હલવો.

બે રતલ કોહોળાને છોલી કટકા કરી સારી પેઠે પાણીમાં બાંફી નરમ માવા જેવું કરી, પાણી કાઢી નાખી, તેને કડછીથી ઘુંટી નાખવું. પછી બે પેંટ કોપરાંનું દુધ તથા એક રતલ ગોળ નાખી ઊપર ગાયનું અથવા બેંસનું દુધ રેડી ઘુંટયા કરવું. ચડીને તઈઆર થાય એટલે ૦૧ તોલો તજ, ૦૧ તોલો એલચી તથા એક જાયફળ એ સર્વેને કુટી ભભરાવવું એટલે ખીર થઈ. હલવો કરવો હોયતો ઊપર લખ્યા પ્રમાણે ચડીને તઈઆર થાય કે ૦૧ શેર ઘી નાખી સારી પેઠે ઘુંટી ઘટ કરી થાળીમાં પાથરવું અને પછી તેની ઊપર તજ, જાયફળ તથા એલચીની ભુકી ભભરાવવી ને કટકા પાડવા. હલવો કરવામાં ઘી વધારે વપરાય છે માટે દુધ થોડું નામવું.

નાં૦૫૫. ચણાની ચીકી.

દાઢ રતલ ગોળમાં ૫ તોલા ઘી નાખી ચાસ કરી તેમાં એક રતલ ભુજેલા ચણાના દાળીઆ એકરસ કરવા. પછી ખુમચા ઊપર જરા ઘીનો હાથ લગાડી તે ઉપર ચણાના દાળીઆ પાથરી રોટલી માફક વણી છરીથી કટકા પાડી જરા સુકાય એટલે બધા કટકા એક ખીજથી છુટા પાડવા. ચાસ ઘટ રાખવો, નહીંતો બરાબર વણાશે નહીં.

કોહોળાં, ખડખુચાં, કાકડી તથા તરખુચના છેલેલાં ખીજ, તથા મમરા, વટાણા, ભોંયસીંગ વીગેરેની ચીકી ઊપર લખ્યા પ્રમાણે કરવી.

નાં ૫૬. દહીંથરાં.

૦૧ શેર ઘડિના રવો તથા ૦૧ શેર મેદાને ૦૧ શેર ધીમાં મસળી ઘોડા કલાક રાખી મુકી સારી પેઠે ગુંદીને પાણીથી કઠણ બાંધવો. પછી તેના દશ ગોળા બનાવી તેની આસરે ૦૧ ઈંચ જડી પુરીઆ વણવી અને કરાઈમાં શેર ધી નાખી તેમાં લાલ થાય ત્યાં સુધી તળી ઝારાથી બાહાર કાઢવાં. મીઠાં દહીંથરાં બનાવવાં હોય તો ઉપલી રીતે તળ્યા પછી તેને ખાંડની આસણીમાં બાળી કાઢવાં.

નાં ૫૭. માલપુડા.

એક રતલ ઘડિના આઠામાં ૨૧ તોલા ધી અને પાંચ તોલા ચણાનો આઠો મેળવી તેમાં બે તોલા દહીં બેલવું. એ સર્વેમાં થોડું પાણી રેડી આઠાને મસળીને બાંધવો. પછી તેમાં ૦૧ શેર ગોળ થા પોણા શેર ખાંડનું પાણી રેડી એક રસ કરવું અને કલાઈવાળા વાસાનું આખી રાત ઢાંકી મુકવું. સવારના આઠો કડછીથી ઉતરે એટલો પાતળો કરી, ૦૧ રતલ ધી કકડાવી પેલ! તદ્દઆર કીધેલા આઠામાંથી જેટલા કદનો પુડો બનાવવો હોય તેટલો કડછીથી લઈ તવણિર પાથરવો અને ધીમાં બેડ પડ તળી લાલ કરી ઊતારવો.

નાં ૫૮. પોરો.

૦૧ રતલ પટેટાને પાણીમાં બારી પછી છોલીતેને ઘુંટી માવા જેવા નરમ બનાવવા, તેમાં બે આની ભાર હલદ, ૦૧ તોલો મરી તથા નીમ ક મેળવવું. પછી ચાર તોલા ભુંજેલા ચણાના દાળીઆને બારીક છુંદી શેહેજ પાણીથી કાળવી ઘટ રાખી તેના બે નાહાના ચપટા ગોળા રૂપીઆ ના કદના પણ વચમાંથી જરા ઊપસેલા બનાવી રાખવા. પછી ૨ તોલા ધીમાં એક નાહાનો કાંદો બારીક કાપી લાલ કરી તે ઊપર ઊપલો પટેટાનો માવો પાતળો ગોલ પાથરવો, જેની ઊપર તદ્દઆર કીધેલી બે દાળ ગોઠવવી અને તેના ઉપર બે તોલા ઘડિના દુધને થોડા પાણીમાં પાતળું કરી ઊપર ફરવું રેડવું, અને અંગાર ઊપર રેહેવા દઈ પોપડી તતડેને જરા મરી મીકું ભભરાવી નીચે ઊતારવું.

નાં ૫૯. અકુરી.

ત્રણ તોલા ધીમાં ત્રણ બારીક કાપેલા કાંદા, એક મુકી ચણાના આઠો, અને એક બારીક કાપેલી મોટી કાચી ફેરો અધકચડી

તળવી. પછી ચાર તોલા ઘડિના દુધને ૦ શેર પાણીમાં પીગળાવો તે માં એક તોલો ઘી નાખી પેલી અધકચડી તળેલી જાણસે સાથે મેળવી, ઉપર ૦ તોલો મરી તથા ૦ તોલો નીમક ભરાવવું, અને તળે ઉપર કરી પાણી સુકાય ને ઉતારવું.

નાંદ૦. મલીદો.

એક રતલ ઘડિના આઠાને પાણીથી ખાંધી તેમાં ૦ શેર ઘી મેળવી તેની ત્રણ જડી રોટલી વણી ધીમે ખંગારે તાવડીપર સેકવી. કકરી થાય એટલે ઉતારી તેને મસળીને ખાંધે લુકો કરવો. પછી ૦ શેર ઘી કકડાવી તેમાં ૦ રતલ ખાંડ અથવા ગોળના શીરો કરી તેમાં ઉપલો લુકો નાખી એકરસ કરવો, અને મચ કરી ચડવા દઈ તઈઆર થાય ને ઉતારવો. જોઈએ તો બદામ દરાખ ઘીમાં તળી મલીદો ઉતારવા આગમજ ઉપર ભભરાવવી.

નાંદ૧. રવો અથવા દળ.

એક રતલ ઘડિના રવાને ૦ શેર ઘીમાં તળી લાલ કરી તેમાં ૦ શેર દુધ અથવા પાણી અને ૦ રતલ ખાંડ નાખી ચુસે મુકી ચમચ કરવી. રવો છુટો પડે ને ઉતારતી વખતે જોઈએ તો એક ચમચો ગુલાબ તથા તળેલી બદામ દરાખ નાખવી.

નાંદ૨. સેવ બનાવવાની રીત.

એ રતલ ઘડિના રવા અથવા મેદાને પાણીથી કઠણ ખાંધી ખુબ ગુંદવો અને થોડું થોડું પાણી રેડી નરમ કરતા જઈ લાકડાના પાટીઆપર જરા ધીનો હાથ દેતા જઈ, હાથેલીવડે ખારીક સળીઓ વણવી. નીચે ખેઠેલા માણસે સુપડા ઉપર તે સળીઓ ઝીલી ને ગોઠવી અને તડકે સુકવી ભરી રાખવી.

નાંદ૩. બીજ રીત.

એક રતલ ઘડિને ત્રણ દહાડા સુધી પાણીમાં ભીંજવી રાખી પછી પથ્થરપર વાટી પાણી સાથે ચોળવા, એટલે છોડા નીકળી જશે અને મેંદા માત્ર દુધ માફક રહેશે; તેમાં દાઢ તોલો મીઠું નાખી ઉકાળી કઠણ કરી નીચે ઉતારવું. પછી ચાલણી યા ઝારાથી સેવ પાડી સુકવી રાખવી.

ના૦૬૪. સેવ તળેલી.

એ રતલ ઘડંની સેવને એક રતલ ધીમાં તળવી. સેવ લાલ થાય એટલે ધી નીતારી લઈ પછી સેવને એક તપેલીમાં એક રતલ ખાંડ સાથે મેળવી એક ખાટલી પાણી રેડવું, અને ધીમી આંચે રાખી એ ચાર વખત ચમચ કરવી. પાણી સુકાય એટલે અંગારે મુકી એક કુલીડો ગુલાબ તથા તળેલી બદામ દરાખ નાખી ઉતારવી.

ના૦૬૫. સેવ ખાફેલી.

એ રતલ ઘડંની સેવમાં એક તોલો ધી નાખી ચાર શેર પાણીમાં કકડા પડેને નાખવી, અને એ મીનીટમાં ઉતારી પાડી ચાળણીમાં ઓ-સાવવી. પછી ખીજી તપેલીમાં ૦૧ શેર ધી કકડાવી તેમાં સેવ નાખી એક રતલ ખાંડ ઉમેરી ચમચ કરવી અને ધીમી આંચે ચુલે મુકવી. તથાચાર થાય એટલે તળેલી બદામ દરાખ ઉપર આપવી.

ના૦૬૬. કચોરી મગની દાળની.

એક રતલ મગની દાળને એ કલાક પાણીમાં ભીજવી રાખી પછી વાટવી અને આઠ તોલા ધી કઢાઈમાં ગરમ કરી વાટેલી દાળ અંદર આપી માવા જેવી નરમ સેકાયા પછી તેમાં એ લીંબુના રસ નીચવવો. એ રસ દાળમાં મસી જાય એટલે નીચે ઉતારી તેમાં ૧૧૧ તોલો મીઠું, એક તોલો ધાણાજીરું, મરી, અને ગરમ મસાલો નાખી એકરસ કરવું. ત્યારબાદ એક રતલ ઘડિના આઠામાં ચાર તોલા ધી નાખી પાણીથી કઠણ ખાંધી મસળવો, અને તેના સોપારી જેવડા ગોળા વાળી તેમાંથી અકેક ગોળો લઈ કાડીઆં જેવો કરવો અને પેલી મસાલાવાળી દાળ અંદર ભરી ગોળાને પાછો બંધ કરી હાથેલીપર હલકે હાથે ચપતો કરવો. પછી કઢાઈમાં ૦૧ રતલ ધી કકડાવી લાલ થાય ત્યાં સુધી કચોરીઆને તળવી. ચોળા અથવા અડદની દાળની પણ ઉપર પ્રમાણે કચોરી થાય છે.

ના૦૬૭. દમેરા.

એક રતલ ઘડિના આઠામાં એક તોલો ધી નાંખી પાણીથી કઠણ ખાંધી ખુબ મસળી એ કલાકબંધ રાખી મુકવો. પછી સોપારી જેવડા ગોળા વાળી જોઈતા ધીમાં લાલ તળવા. ખાવાની એ કલાક આગમજ ૦૧ શેર દુધમાં ૦૧ શેર ખાંડ નાંખી તેમાં પેલા ગોળા

ભીજવી રાખી પછી ખાવામાં લેવા.

ના૦૬૮. કુદરૂઝ.

એક રતલ ઘડિના આઠામાં મોણુ ઘી નાખી પાણીથી સખત બાંધી સારી પેઠે ગુંદીને બે કલાક સુધી બંધ રાખવો. પછી રોટલી કરવા લાયકના ગોળા પાડી અકેક ગોળાની પાતળી રોટલી વણી લખવાના બરૂની ઉપર વીટાળવી, અને તેમાંથી બરૂ સેરવી લેવું. પછી ૦૧ શેર ઘીમાં તળીને ૦૧ શેર ખાંડના શીરો કરી તેમાં પેલી તળેલી વીટ થોડો વાર મુકી રાખી બાહાર કાઢી ખાવી.

ના૦૬૯. કુરડઈ.

ચાર રતલ ઘડિને ત્રણ દીવશ સુધી દરરોજ નવું પાણી નાખી પળાલી મુકવા. ચોથે દીવશે કથરોટમાં ખુબ ચોળી દુધ કાઢવું અને કચ્ચા કાઢી નાખવા. કાઢેલા દુધમાં ૦૧ શેર પાણી, ચાર તોલા ની-મક, એક તોલો છૂરું, તથા બે આનીભાર સફેદ તલ નાખી ચુલે ચ-ઢાવી ખુબ ઘુંટવા માંડવું અને ઘટ થાય ને કુરડઈના સાંચામાં થોડું થોડું ભરીને દાખવું, એટલે જલેબી જેવા વીટા પડશે. તેને થાળી ઉ-પર અન્નગ ઝીલી લઈ તડકામાં ઘાસ ઉપર મુકવવા. મુકાય એટલે માટલામાં ભરી રાખવા. જરૂર પડે ત્યારે લઈને ઘી તવા ઉપર ગરમ કરી તળવા. તળતી વખતે ધ્યાન રાખી તવેથાથી તુરત ફેરવવા, નહીં તો બળી જશે. ચુલા ઉપરથી લાલ કરીને ઉતાર્યા પછી તુરતજ કક-ડતા ઘીમાં એક પછી એક બેઝી પડ દાખી ફુલવવાં. ફુલશે એટલે સફેત રંગના થશે.

ના૦૭૦. ભજ્યા મગની દાલના.

એક રતલ મગની દાળની કણકીને ત્રણ ચાર કલાક પાણીમાં ભીંજવી પથરના પાતાપર પીસી નાખવી. તેમાં સવા તોલો મીઠું, ૦૧૧૧ તોલો મરી, ત્રણ બારીક કાપેલા કાંદા તથા એક વટાણાભાર ખારો મેળવી બરાબર એકરસ કરવું. પછી કઢાઈમાં દશઘી વીશ રૂપી-આભાર કકડાવેલા ઘીમાં સોપારી જેટલા કબકા મુકી બધેથી રાતા થાય ને ઝારાથી કાઢી લેવા. ચણા, વટાણા અથવા અડદની દાળના ભજ્યા પાણુ ઉપલીજ રીતે બનાવવાં.

નાંબ૧. ભજ્યા કોહોળાના.

એક રતલ કોહોળાના કટકા કરી છીણીવડે છીણી નાખવા અને તેમાં ૦૧ શેર ચણાને આટો, પાંચ તોલા ગોળ, એક તોલો ખસખસ, ૦૧ તોલો ગરમ મસાલો અને મીઠું એ સરવે નાખી એકરસ કરવું. તેને બે કલાક રાખી મુકપા પછી ભજ્યાને આકારે ગોળા કરી ૨૦ રૂપીઆ ભાર ધીમાં તળી કાઢવા.

નાંબ૨. ભજ્યા તરકારીના.

ફળાં-કંદ-કોથમીર-આલુના પાતરાં-દુધી-તુરીઆ-કાંદા-કુરી-ગલકા-મેથીની ભાજ-પટેટા-વેંગાણ-વીગેરે.

ઊપલી કોઈ પણ તરકારીમાંથી એક જાતની ૦૧ રતલ લઈ તેને સમારી ખારીક ગોલ કાપવી. પછી ૦૧ રતલ ચણાના આટાને પાણીથી ખાંધી મસળવો અને એક તોલો મીઠું, ૦૧ તોલો ખારો, ૦૧ તોલો આખા ધાણા અને આખા મરી તથા ત્રણ કાંદાની ખારીક કાટરી-આ, આ સઘલો મસાલો ચણાના આટામાં એકરસ કરવો અને તેમાં જરા પાણી રેડી પાતણું કરી તઈઆર કીધેલી તરકારી તેમાં થોડી થોડી ખરમોટી કાઢાડવી, અને તેમાંથી થોડુ થોડુ લઈ કઢાઈમાં બીશ રૂપીઆ ભાર ધી કકડાવી લાલ રંગના તળી કાઢવાં.

નાંબ૩. મુઠીઆ ભરૂચી ભાજના.

અરધો રતલ ચણાનો આટો, અને એક રતલ ઘડીનો આટો એ બેઉને એકઠો કરી તેમાં બે તોલા ઘીનું મોણ નાખી સારી પેઠે મસળવો અને તેમાં એક તોલો ધાણા જીરું, બે તોલા મીઠું, ૦૧ તોલો હલદ, દોઢ તોલો મરી, અને એક રતલ સમારેલી ભરૂચી ભાજ એ સરવે એકરસ કરી જરને હાથે મસળી, ૩ લીંબુનો રસ અંદર ભેળવો. પછી એક તપેલીમાં બે શેર પાણી નાખી તે ઉપર ઘાસ પાથરવું અને તેની ઉપર તઈઆર કીધેલા આટાના મુઠીઆ વાળી ગોઠવવા અને ઢાંકણ ઢાંકી ૦૧ કલાક સુધી ખાંપવા; પછી કાઢીને ઠંડા થવા દેવા. ત્યાર બાદ મુઠીઆને કાપી પાતળી કાતરીઆ કરી ૦૧ રતલ ઘી ખુબ કકડાવી થોડી થોડી કાતરીઆ નાખવી અને તવેથાથી ફરવ તા જઈ જેમ લાલ થાય તેમ કાઢતા જવું. મુળા, મેથીની ભાજ, દુધી, કાંદા, તુરીઆ વીગેરેના મુઠીઆ ઉપર મુજબ કરવાં.

નાં ૭૪. મુઠીઆ શેકતાના પુલનાં.

૦૧૧ શેર શેકતાના કુલ સાફ કરી તેની નીચેની ઢાંડી કાઢી નાખવી. પછી અરધા શેર ચણાનો આટો અને ઘડીના આટો બેઉ ભેગો કરવો અને તેમાં બે તોલા ઘીનું મોણું નાખી કાળવવો અને ૧૧ તોલા નીમક, પાંચ વાલ હલક, ૧૧ તોલા ધાણાજીરું, ૧ તોલા મરી, બે તોલા ફોપરાનું ખમણ, બે લીંબુ નીચવી રસ સાથે લઈ એ સરવે મસાલાને એકરસ કરી આટામાં મેળવી મસળવો, અને તેમાં શેકતાના કુલ ખરાખર ખરમોતવા અને તેના નાહના મુઠીઆં વાળવા. મુઠીઆં વાળતી વખતે અગત્ય પડે તો થોડું પાણી છાંટી મુઠીઆ વાળવાં. પછી ૦૧૧ શેર ઘી કઢાઈમાં ગરમ કરી તેમાં મુઠીઆ નાખી ઢાંકણ ઢાકવું અને થોડે થોડે વખતે મુઠીઆં ફેરવીને ખર્ધેથી લાલ કરી ઉતારવાં. અગર જો મુઠીઆં ખાફીને ઘી સાથે ખાવાં હોય અથવા તો ખાફીને તળવાં હોય તો નીચે મુજબ બનાવવાં. ઉપર દરસાવ્યા મુજબ મુઠીઆં નાહના નહીં પણ શેરડીની ગંડેરી જેટલા જડા અને છ આંગળ લાંબા વીતા વાળી, એક તપેલામાં પાણી ગરમ કરવા મુકવું અને તે ઉપર ચાલણી અથવા બોહથું મુકી તેમાં પેલા વીતા ખાફવા મુકી ઉપર ઢાંકણ ઢાંકવું. સારા ખજાઈ રહ્યા પછી ઉતારી છરીથી નાહના કટકા કરવા અને ઘી સાથે ખાવા અથવા તો ૦૧૧ શેર ઘીમાં તળીને ખાવા. એ પ્રમાણે જુદી જુદી તરકારીના મુઠીઆં બનશે.

નાં ૭૫. પોરીડજ અથવા વેલાતી હરીસો.

વેલાતમાં (Oat) ઓટ નામનો અનાજ પાકે છે, તેના ભરડેલા આટાના બે રતલી તીનતા ડબા આસરે અરધે રૂપીયે અતરે વેચાય છે. ઓટમીલ પોરીડજ બનાવવાની રીત એ છે કે મુજા ઉપર એક ખાટલી પાણી તપેલીમાં મુકી કકડો પાડવો. તેમાં એક બોબલી ઉપસો આટો ફેરતો નાખી કડછીથી ઘુંટી આટાને પાણી સાથે એકરસ કરવો. પછી ઢાંકણ ઢાંકી આસરે અરધા કલાક સુધી પાણી ઉકળવા દેવું. ઉકાળતી વખતે બે ચાર વાર કડછીથી ઘુંટવું કે નીચે ગાંગડા વળી નહીં જાય. પાણી બળી જાય અને જરા થાડું થાય એટલે એક ચપટી નીમક નાખી ચમચ કરી ઉતારી પાડવું અને ઠંડુ પડે ને દુધ સાથે ખાવું. વધારે સ્વાદદાર પોરીડજ બનાવવું હોય તો એક

ખાટલી પાણીને બદલે અરધી ખાટલી પાણી લેવું અને તે સુકાય એ
ટલે ગા શેર દુધ રેડી એડવવું. જરા ઘાડું થાય ફે ઉતારી તેમાં મી-
ઠાશને સાડું બે ચમચા ખાંડ ભેળવી અને પછી તેનો સવાદ બેઠ
લેવો. આટમીલ પોરીડન્ જ ને માંધુ પડતું હોય તો ઘઉંને ભરડાવવા,
એટલે જડા દળાવવા, અને ઉપર લખ્યા મુજબ તેનું પોરીડન્ કરી
ખાવું. જો ઘરમાં ગાય બેંસ રાખી હોય અને દુધની રેલ છેલ હોય
તો પાણીને બદલે તદન દુધમાં જ પોરીડન્ બનાવવું. આ પોરીડન્
સવારના ચાથને બદલે નાસ્તાપર ખાવું. સવારના પોહોરમાં ચાથ પી-
ને એકપાઈ થઈ ગયલાં છોકરાંએ અથવા મરદ આરતોને આ સ-
સતો, મુતરો અને સ્વાદદાર ખોરાક આપ્યાથી એક માસમાં તેઓ
નું રંગ રૂપ ફરી જશે, હાથે પગે ગોટલાં બંધાશે, અને શરીર-
નો બાંધો મજબુત થઈ ખીલશે. પોરીડન્ સાથે બીજું અચર ગચર
ખાવું નહીં, કારણ તે પોતે જ ઘણો મજબુત ખોરાક છે. બીજું કાં-
ઈ નહીં પણ જો સવારના એક રકાખી ભરી પોરીડન્ ખાધું હોય
તો તે બપોરના એક બે વાગા સુધી જવાબ આપશે. સ્કોટલંડમાં
લોકોનો ચાલુ ખોરાક પોરીડન્ છે. જુઓ તેઓના શરીરનો બાંધો.
આટમીલ પોરીડન્ કરતાં ઘઉંના પોરીડન્માં વધારે કુવત છે, પણ જો
આ બે રતલી તીનનો દબો આઠ આનાની કીમતે ખરીદ કરી શકતા
હોય તેઓએ પેટલાં આટમીલ પોરીડન્નો સ્વાદ લેવો.

નાંબડ. ઘઉંનો ખીચડો.

એક રતલ ઘઉંને પાણીમાં ભીજવી છડીને ખુબ સોજ કરવા.
પછી એક તપેલીમાં ત્રણ ખાટલી પાણી ચુલે ચઢાવી કકડા આવે
એટલે અરધો રતલ તુવર યા મગની દાળ અને પેલા છડેલા ઘઉં એ
બેક પાણીમાં નાખી ચમચ કરવી અને તે ઉપર ૧૧૧ તોલો નીમક
અને ૦૧ તોલો હલદ નાખી ચડવા દેવું. પાણી બળી રહે ને ધીમી
આંધે રાખી બરાબર સીંછ રહે ને ઉતારવું અને ઘી સાથે ખાવું.

નાંબડ. ઘઉંની ગુગરી.

બે રતલ ઘઉંને પાણીના હાથ દઈ ઊપરના છલાં નીકેલી જઈ
સફેત થાય ત્યાં સુધી છડવા. પછી લુસું ઊંડણી કાઢી ચાર ખાટલી
પાણી નાખી એડવવા. પાણી બળી રહેતાં પણ જો ઘઉં નરમ બાવા

જેવા નહીં થાય તો ખીન્નું એક ખાટલી ગરમ પાણી નાખવું. ઘણી નરમાશ પકડે ને અંદર થોડું પાણી ખાકો રહ્યું હોય તેટલાંજ એક રતલ ગોળ અને ત્રણ તોલા ધી અંદર નાખી ઘુંટી એક રસ કરવું. પછી એક ખમણેલું નાળીયેર તથા જાએફળ અને ૦૧ તોલો એલચી કટીને અંદર નાખવી ને ધીમી આંચે રહેવા દઈ પછી રસ રસતી ઊતારી ખાધામાં લેવી.

ના૦૭૮. વધારેલા પૌઆ.

એક રતલ પૌઆને ૦૧ શેર ગરમ પાણીમાં પાંચ મીનીટ ભીજવી રાખી પાણી નીતારી કાઢવું. પછી ત્રણ તોલા ધીમાં ૦૧ તોલો જીરું નાખી વધાર કરી તેમાં પૌઆ નાખવા અને ઉપરથી ૧ તોલો દહીં ૦૧ તોલો હલદ અને મરી, ૦૧૧૧ તોલો નીમક, અને એક જુડી કાપેલી ડ્રાકમોર પૌઆમાં એક રસ કરી ધીમી આંચે થોડોવાર રાખી ખપમાં લેવા.

ના૦૭૯. પૌઆ ખીજ રીતના.

૦૧ રતલ પૌઆને પાણીથી સારી રીતે ધોઈ, પાણી નીતારી નાખવું અને ૧) તોલો ધી ગરમ કરી તેમાં મેળવવા. પછી ૧૧૧ શેર ગરમ દુધમાં થોડી ખાંડ નાખી તેમાં પૌઆ આપી થોડોવાર રાખીને પછી ખાવા. જોઈએ તો ડ્રારા પૌઆ જોઈતા ધીમાં તળી કાઢી ઉપર ખાંડ ભજરાવી ઊપચોગ કરવો.

ના૦૮૦. પૌઆ ત્રીજી રીતના.

એક રતલ પૌઆને થોડા થોડા કઠાઈમાં નાખી સેકવા. પછી ખીજ કઠાઈમાં એક તોલો ધી નાખી તેમાં ૦૧ તોલો જીરું નાખી તેના વધાર કરવો અને પછી તેમાં ઉપલા સેકેલા પૌઆ નાખવા. તદ્યાર થાય એટલે ચુલા ઉપરથી ઉતારી યે સેકેલા પાપડનો લુકો, અરધા નાળીયેરનું ખમણ, ૦૧૧૧ તોલો વાતેલું નીમક, અને ૦૧ તોલો દળેલા મરી એ સર્વે જાણસે પૌઆમાં એક રસ કરવું અને ઉપરથી એક લીંબુનો રસ નીચવી સવાદ લઈ ખાવા.

ના૦૮૧. ઘડિની ખાંડવી.

૦૧ રતલ ઘડિના આટાને યે તોલા ધીમાં સેકી તેમાં એક

શર ખાંડ તથા બે શર દુધ રેડવું અને ઊંઘાળીને કઠણ કરી થાળીમાં પાથરી ઠંડુ પડે પછી ખરફીની માફક છરીથી કાપ ચુકવા, અને કકડા કાઢવા. મેવો નાખવો હોય તો દુધિશ્ચીને થાળીમાં પાથરી તે ઉપર બે તોલા ચારોળી તથા પચ્ચતાની ચીર કરી ભભરાવીને દાખવું ને ઠંડુ પડે પછી કાપવું. ચોખાના આટાની ખાંડવી પણ એજ પ્રમાણે કરવી.

નાંદર. ચણાની ખાંડવી.

એક શર ખાટી છાસમાં અરધો શર ચણાના આટો ભેળી તેમાં અરધો શર પાણી રેડી ચુલે ચઢાવવું, અને તેમાં એક તોલો નીમક અને ૦૧ તોલો હલદ નાખી એકરસ કરી અરધો કલાક સુધી ઉકાળવું. પાણી સુકાય ને ઘાડું થાય એટલે ઉતારી ઊંધી થાળીઆ પર પાતણું કાગળ જેવું હાથે લીપીને પાથરવું અને ઉપર ૦૧૧ તોલો મરી અને છરાંના લુકો ભભરાવી, તદન ઠંડુ પડે ને જરીની આણીથી ઉખેડવું અને ઉપર જરા ઘી લગાડી ખાવી.

નાંદર. ભાખરા.

એક રતલ ઘઉંના આટાને બે તોલા ઘીમાં મોહીને ૦૧ શર પાણી અથવા દુધથી જરા કઠણ બાંધવો અને સારી પેઠે ગુંદવો અને થોડો વાર ઢાંકી રાખવો. પછી તેની ખુમચા જેટલી મોટી પાતળી રોટલી વાણી, ગલાસથી ભાખરા પાડવા અને તાવડીપર ધીમી આંચે ખુબ સેકી બેઉ પડ લાલ કરવાં અથવા જ્યેષ્ઠ એ તો કઢાઇમાં ૦૧૧ શર ઘી કકડાવી તળી કાઢવા. મીઠા કરવા હોય તો ૦૧૧ શર ગોળ અથવા ખાંડનું પાણી કરી તે વડે આટો બાંધવો. અથવા તો ગોળનું પાણી કરી ભાખરા તળીને તેમાં બોળી કાઢવા.

નાંદર. કરકરીઆ.

એક શર ઘઉંના આટામાં એક તોલો મોણુ ઘી નાખી ગરમ પાણી અથવા નાનની વાણીમાં જણાવ્યા પ્રમાણે ખમીરના પાણીથી આટાને બાંધી તેમાં ૦૧૧ શર ખાંડ મેળવવી. જ્યેષ્ઠ એ તો ૦૧૧ તોલો એલચી અને જયફળની લુકી તેમાં ઉમેરવી. પછી આટાને સારી પેઠે મસળી બે ત્રણ કલાક ચુલો આગલ જરા તાપ લાગે ત્યાં ઢાંકી ચુકવો, એટલે આટો ખોલશે. પછી તેના લીંબુ જેટલા ગોળા વાળી,

પોણામાં ૦૧ શેર ધી કકડાવી લાલ રંગના થાય તેમ તળી કાઢવાં.

નાં ૦૮૫. ખમણુ ઢોકળાં.

એક રતલ ચણાની દાળ પાણીમાં બે કલાક સુધી ભીજવી રાખી પછી વાટી નાખવી. તેમાં એક તોલો મોંણુ ધી નાખી કાળવણું. પછી એક તોલો મીઠું, ૦૧ તોલો ધાણાછરું અને મરી, ૦૧ તોલો હલદ, ત્રણ તોલા ખમણેલું કોપરું, બે જુડી સમારેલી કોઠમીર અને બે લીંબુનો રસ, એ સઘળું ચણાની દાળમાં એકરસ કરવું, અને ચુલા ઉપર તપેલામાં પાણી ખુબ ગરમ કરી, મસાલો નાખેલી દાળને થાળી ઉપર ઠરી રહે તેમ પાથરવી અને તપેલા ઉપર ઊંધી વાળી બફાવા મુકવી. બફાઈ રહેથી બાહર કાઢી કોપરાપાક માફક તેના કટકા પાડવા, અને બીજી તપેલીમાં બે તોલા ધી નાખી તેમાં ૦૧ તોલો છરાંનો વધાર કરવો અને તેમાં પેલા બાફેલા કટકા વધારો ખાવા. ઢોકળાં તળેલા ખાવાં હોય તો ઉપર દરસાવ્યા મુજબ તેને બાફી કટકા કરીને દશ રૂપીઆભાર ધીમાં તળવાં. વધારે સ્વાદીષ્ટ કરવાં હોય તો ધી વધારે લેવું. રસવાલા વધારેલા ઢોકળાં કરવાં હોય તો ઉપલાં વધારેલાં ઢોકળાંમાં બે તોલા કોકમનુ અરધો શેર પાણી કરી રેડવું અને પાણીના ભાગનું ૦૧ તોલો મીઠું, ૦૧ તોલો ધાણાછરું, બે તોલા કોપરાનુ ખમણુ, અને ૧ વાલ હલદ તેમાં નાખી એક બેજા આપી ઉતારવું. રસવાલા વધારેલા ઢોકળાં કરવાં હોય ત્યારે લીંબુનો રસ નાખવો નહીં.

નાં ૦૮૬. થાળી ઢોકળાં.

એક શેર અળવાના ચોખા અને ૦૧ શેર અડદની દાળ એ બેઉને જડા દળી તેમાં ૨ તોલા ધીનું મોંણુ નાખી, ગરમ પાણીથી ભીજવી આખી રાત આઠી રાખવું. સવારના તેમાં ૧ તોલો મીઠું અને ૦૧ તોલો છરું છુંદીને મેળવણું અને પીતળની યા કાંસાની થાળીઓમાં ૦૧ ઈંચ જડું પાથરી, ૦૧ તોલો મરી ઉપર ભભરાવવાં. પછી એક મોટા તપેલામાં ઘાસ પાથરી તે ઉપર પાણી રેડી ઉકાળવું અને ઘાસ ઉપર ખીરાથી ભરેલી થાળી બફાવા મુકવી. બફાઈને કોરા પડે એટલે થાળી બાહાર કાઢી ઉંધી નાખવી અને તેને બદલે ખીરાથી ભરેલી બીજી થાળી બફાવા મુકવી. એ પ્રમાણે ખીરાથી ભરેલી બધી

થાળીઓ બફાઈ રહ્યા પછી ખીરાના કોપરાપાક જેવા કટકા પાડવા અને ઘી ચોપડી ખાવા.

નાં૦૮૭. ઇંડદાં.

ચણાની, મગની, અને અડદની દાળ, તથા જુવાર અને ચોખા એ સર્વે એકકું કરી દળાવવું અને તેના આટો વજનમાં ૧૥ શેર લેવો, અને ઉપલી વાણીમાં લખ્યા મુજબ મોંશુ ઘી આખી રાત આઠી રાખવો. સવારે તેમાં ૧૥ તોલો મીઠું તથા ધાણાજીરું, એક તોલો મરી તથા છુદેલું આદુ, અને ૦૧ તોલો હલદ મેળવવી. પછી ઉપર લખ્યા પ્રમાણે બાફી નાખી ઘી ચોપડી ખાવું. ઇંડદાં બાફવામાં ફર એટલેજ કે તેને થાળીઓમાં પાથરવાને બદલે ખતાસાના ઘાટના કબકા કરી થાળીઓમાં મુકી બાફવા.

નાં૦૮૮. આળણુ.

૦૧ શેર ચણાના આટામાં ૪ તોલા કોકમનું ૦૧ શેર પાણી કરી રેડવું અથવા ૦૧ શેર દહીં અથવા છાસ નાખવી. તેમાં એક તોલો નીમક, ૦૧ તોલો મરી, અને ૦૧ તોલો હલદ મેળવવી અને કઠી જેવું પાતણું કરવા સારું થોડું પાણી અંદર રેડવું. પછી ૧ તોલા ઘીમાં ૦૧ તોલો રાઈ નાખી તેના વધાર કરવો અને તેમાં ઉપલો મેળવણી વાજો આટો નાખવો. પાણી બળી જઈ ઘુંટીને માવા જેવો કરી ઉતારવો અને રોટલી સાથે સ્વાદ લઈ ખાવો.

નાં૦૮૯. લાલા દાળ.

એક શેર ચણાની દાળને ત્રણ ચાર કલાક પાણીમાં ભીજવી રાખવી. પછી પાણી કાઢી નાખી, ૦૧ શેર ઘી કઢાઈમાં ગરમ કરી તેમાં દાળ તળવી અને ઝારાથી બાહાર કાઢી તે ઉપર ૦૧૧ તોલો નીમક અને ૦૧ તોલો મરી ભભરાવીને બે લીંબુ નીચવી એકરસ કરી ગરમા ગરમ લાલા દાળ ખાવી. ખાતી વખતે મરી મીઠું વધારે જાંઘએ તો લેવું.

નાં૦૯૦. ધારીપોળી યા ખમણુની પોળી.

બે રતલ ઘઉંના આટામાં ૩ તોલા મોંશુ ઘી નાખી પાણીથી આટાને મધ્યમ બાંધવો. પછી એક રતલ નાળીએરના ખમણુને કબકામાં ૩ તોલા ઘી કકડાવી તેમાં લાલ શેકવો અને નીચે ઊતારી

ઠાકું પાડી તેમાં ૧ રતલ મેદાખાંડ, ૦૧ તોલો એલચી, ૧ જયફળ ની લુકી, તથા ૦૧ તોલો ખારીક છુંદેલા લવંગ નાખી મેળવવું. ત્યાર બાદ પૈલા બાંધેલા આઠાના કોડીયારોકા ગોળા કરી અંદર ખમણુ નરવું અને ગોળા વાળી દેવા. પછી જડી વણી એક રતલ ધીમાં તળી નાખવી.

નાંદ૧. સાટોડીઆ પોળી.

એ રતલ ઘડીના રવાને એ તોલા ધીનું માંણુ ખાપી એક કલાક રાખી મુકવો અને ૦૧ શેર દુધમાં સારી પેટ મરણી કઠણુ બાંધવો. પછી એક રતલ ઘડીના રવાને પાંચ તોલા ધીમાં ભુલ બદામી રંગના થાય ને તેમાં ૧ શેર ખાંડ અથ ૧ ગોળ મેળવવો. અને તેમાં એક જયફળની લુકી, ૦૧ તોલો એલચી, તથા ૦૧ તોલો છુંદેલાં લવંગ તેમાં ભેળીને થોડું દુધ ઉપર છાંટવું. પછી દુધમાં બાંધેલા આઠાને કથરોટ ઉપર વણી તે ઉપર જરા ધી આપડી ૧ મુઠી ચણાને આઠો તેની ઉપર ભભરાવી તેના ગોલ વીટો વાળ દેવો. પછી છરીથી કટકા પાડવા અને અકેકે લઈ ટોડીઆ જેવો આકાર કરી તેમાં પેલો મીઠો રવો અંદર ભરી બંધ કરવો અને પોળીના આકારે વણી ૧૧ શેર ધીમાં તળી નાખવી.

નાંદ૨. વરધ વડાં.

૦૧ રતલ રવામાં ૦૧ રતલ મેદા મેળવી, તેમાં ૦૧ શેર ચણાનુ ખમોર તથા ૦૧ શેર ઢહી નાખી આઠો મધ્યમ બાંધવો, અને તેમાં ૦૧ શેર ધી તથા ૦૧૧ શેર ખાંડ મેળવી એક એ કલાક ચુલા આગલ તાપ લાગે ત્યાં ઢાંકી મુકવો એટલે આઠો ખીલશે. પછી તેમાં બદામ પસ્તાની કાતરી, ચારોળી તથા એલચી મેળવી તેના ગોળા પાડી વરધ વડાં વણવાં. ૦૧ કલાક વીખરાતાં રાખી ૧ શેર ધીમાં લાલ તળવાં.

નાંદ૩. શીર ખુરમો.

૩ થી ૪ શેર દુધને ચુલ ઉપર રાખી ખુબ કકકા પાડવા. પછી ૦૧ રતલ ઘડીની શેવને તવા ઉપર એક તોલો ધી સાથે ભુંછ નાખવી અને તે દુધમાં નાખી ચડવા આવે ને તેમાં ૧ શેર ખાંડ મેળવવી અને ઉપર થોડો મુઠો મેવો ચારોળી, છેલેલી બદામ, ઠળી-

આ કાઢેલી ખારેકના નાહના કટકા, તથા એલચી ભભરાવવી અને એ તોલો ધી નાખી ઘુંટીને ધીમી આંચે થોડો વાર રાખી ઉતારવું.

ના.૯૪. હરીસો.

એ રતલ ઘડોને પાણીથી ઘોઘ બોલ્યામાં કાઢવા. સાફ થાય ને ઘીનો હાથ લગાડી બોલ્યા ઉપર ૧ કટકો ઠાંકી ૪ કલાક દબાવી રાખવા. પછી ઊખળીમાં છુંદી સુપડાથી પંખિરી ભુંસુ કાઢવું. ફરીથી પાણીનો હાથ દઈ કટવું. એ પ્રમાણે કુટી કુટીને ત્રણ જાતનો રવો જુદો જુદો કાઢવો. પછી ૦ શેર ધી લેવું તેમાં ચાર શેર પાણી રેડી કકડો પડે એટલે પેલા કુટો રાખેલા ૩ જાતના રવામાંથી પ્રથમ સૌથી જાડો રવો નાખવો અને કડછીથી ઘુંટવું. થોડો વાર રહી પાછો તેનાથી ઊતરતો રવો નાખી ઘુંટવું. થોડા વારે ત્રીજા વળનો રવો તેમાં નાખી ચડી રહી ને બંધાય ત્યાં સુધી ઘુંટવું. પછી ૩ શેર કુધ તથા ૧૧ શેર ખાંડ નાખીને કકડો પડે ત્યાં સુધી ઘુંટીને ઉતારવું અને ઉપર ૧ તોલો એલચી ખોખરી કરી નાખવી.

ના.૯૫. પોપટજી.

એક રતલ કમોદના અથવા જીરાસાલના ચોખાને ઘોઘ તેમાં ૦૧ રતલ ખાંડ, થોડી લીંબુની છાલ, તથા એ ખાટલી કુધ નાખી ચુલા ઉપર ઊકાળવું અને કડછીથી ઘુંટીને માખણ જેવા નરમ કરવા. પછી કંડા પાડી પોપટજી રોકા નાહના ગોળ દડા બનાવવા અને પછી એક કાંસીઆમાં થોડું ઘડોનું કુધ પાણીમાં પીગળાવી તેમાં પોપટજી બોળી કાઢવા અને સુકા પાંડોના લુકામાં ખરમોટી પોણામાં ૧ શેર ધી કકડાવી લાલ રંગના તળી નાખવા ને ઉપરથી ૦ શેર ખાંડ ભભરાવવી.

ના.૯૬. સેવ ખારી.

એક રતલ ચણાના આઠામાં એક તોલો મીઠું, તથા ૦૧ તોલો હલદ નાખી પાણીથી બાંધી ખુબ ગુંદવો. પછી ૦૧ રતલ ધી કઢાઈમાં કકડાવી ઝીણા વેહનો ઝારો કઢાઈ ઉપર મુકવો અને બાંધેલા આઠામાંથી થોડો થોડો લઈ ઝારા ઉપર પાણી વાળા હાથે ચણાનો આઠો ઘસી સેવ કઢાઈમાં પાડવી અને ધીમાં તળાય એટલે બાહાર કાઢવી.

ના.૯૭. ગાંડીઆ.

એક રતલ ચણાના આઠામાં એક તોલો ઘીનું મોણું નાખવું

અને ૦૧ તોલો મીકું તથા એક તોલો ખારો સેકી ભુકા કરી તેનું પાણી ખનાવી તે પાણીવડે આટાને કઠણ બાંધી ખુબ જરથી ગુંદવો. પછી તેમાં એક તોલો ઓખરા કીચેલા મરી એકરસ કરી લાકડાની કથરોડ ઉપર જરા ઘી અથવા તેલના હાથ લગાડી ઝડા વણવા અને ૦૧ રતલ ઘીમાં તળા ગરમા ગરમ ગાંઠીઆ ખાવા.

નાં૦૯૮. છવડા.

દશ તોલા ચોખાનો અથવા જુવારનો આટો, તેટલોજ ઘડના અને બાજરીનો આટો, અને વીશ તોલા ચણાનો આટો લેવો. આ ચારે આટાને બેગો મેળવી, તેમાં સવા તોલો મીકું, ૦૧ તેલ મરી, ધાણાજીરું, તથા અજમા, અને ૦૧ તોલો હલદ મેળવવી. પછી ૦૧ રતલ દહીંમાં આટાને બાંધી સારી પેઠે ફેળવવો, અને તેના ગોળા પાડા થાળીમાં જરા ઘીનો હાથ દઈ રોટલી માફક થાપવ. પછી અકેક અમન ઘી તથા ઉપર મુકતા જવું અને અકેક છવડો તળતા જવું.

નાં૦૯૯. ચણાના ફાફડા.

બે રતલ ચણાના આટામાં ત્રણ તોલા મોણ ઘી નાખી આટાને ફાળવવો અને તેમાં દોઢ તોલો મીકું તથા ખારો નાખી કઠણ કરો ખુબ કટીને તેના લીંચુ જેવડા ગોળા કરી ચોખાના અટામાણ સાથે પાપડ જેવા વણવા અને જરા તડકું દેખાડી સુકાયા પછી ત્રીશ ફાફા-આભાર ઘીમાં તળવા.

નાં૦૧૦૦. ખીચીઆ.

એક રતલ ચોખાના આટાને ગરમ પાણીથી નરમ બાંધી મસળીને તેમાં એક તોલો ખારો તથા મીકું અને ૦૧ તોલો જીરું મેળવવું. પછી એક તપેલામાં પાણી ખુબ ગરમ કરી તેના મોંઢા ઉપર કપડાનો કટકો બાંધીને ચુલા ઉપર મુકી ૦૧ ઈંચ જડો પેલો ફેળવેલો આટો કપડા ઉપર પાથરવો, અને તેની ઉપર ઢાંકણ ઢાંકી બફાવા દેવું. તદ્દિઆર થાય ને કાઢી લઈ બીજો આટો પાથરવો. એ પ્રમાણે બધા આટો બફાયા પછી તેને મસળી ઠંડા પાણીથી બાંધી સોપારી જેવડા ગોળા કરી થાળીપર જરા ઘી લગાડી પુરોની માફક વણવા અને તડકે સુકવીને પાપડની માફક ભુંજીને અથવા દશ તોલા ઘીમાં તળી ખાવા. પાપડની માફક સુકવી રાખ્યાથી ખીચીઆ બે ત્રણ

માસ સુધી વગર બગડવે રહેશે.

ના૦૧૦૧. સાળીઆ.

એક રતલ સફેત ચલવાના ચોખાને પાણીથી ઘોઈ સુકવી ખારીક દળી, તેમાં એક તોલો મીઠું અને ૦૧ તોલો સફેત તલ તથા છઠ્ઠું મેળવી, આઠાને કઢીની માફક પાણી નામી નરમ કરવો. પછી બે કાંસાની થાળી લઈ એક થાળી ઉંધીવાળી તે ઉપર એક ચમચો પેલો નરમ કઢી જેવો કીધેલો આઠો નાખી થાળીને ઉભી ધરી જરા ફરવવી. એટલે આઠો થાળીપર પથરાઈ જશે. આગમજથી ચુલા ઉપર તપેલામાં પાણી રેડી ઉકાળવા મુક્યું હોય તે વાસણ ઉપર પેલી થાળી ચોપડેલું પડ નીચે રાખી બાફવા મુકવી. બફાયા પછી બાહારકાઢી તે થાળીને ઠંડા પાણીમાં ઝાળી દેવી, અને ત્યાર પછી સોયની આણી અથવા ખારીક તારથી સાળીઆ જરા ઊંચકી આખો કાઢી સુકા ઘાસ ઉપર સુકવવો. આ પ્રમાણે સાળીઆ તઈઆર થયા પછી જોઈતા ઘીમાં તળી ખાવા. ઉપર પ્રમાણે એક થાળી બફાતી હોય તેટલાં બીજા થાળી તઈઆર કરવી અને એક થાળી બાફી કાઢી બીજા થાળી બાફવા મુકી દેવી.

ના૦૧૦૨. ચાપટ.

૦૧૧ રતલ ઘડિના આઠામાં ૦૧૧૧ રતલ ભીના ચોખાને આઠો ભેળી તેમાં એક જયદળની ભુકી તથા ૦૧૧ તોલો ચેલચી છુંદીને મેળવવી, અને ખમીરના પાણીથી આઠાને બાંધી થોડું દુધ રેડી પા તળો કરવો અને ચોડીવાર રાખી મુકી પછી તવા ઉપર ઘીમાં અકેક કડછી આઠો રેડવો અને બેઉ પડ લાલ થાય ને ઊતારવું.

ના૦૧૦૩. ચીરોટીઆ.

એક રતલ ઘડિના આઠાને ૩ તોલા ઘીમાં મસળી બેકલાક રાખી મુકવો. પછી રોટલીની માફક પાણીથી બાંધવો અને કથરોટપર મોટી રોટલી વણી તે ઉપર ત્રણ તોલા ઘી તથા ચણાને આઠો ભભરાવી એક છેડાથી બીજા છેડા સુધી વીતો કરી પછી કથરોટપર વણીને છરીથી ડાયમનરોકા કટકા કાપવા, અને ૦૧૧ શેર ઘીમાં સફેત રંગના રહે તેવી રીતે તળવા. તળવાની અગમજ ૦૧૧૧ શેર ખાંડનો દોઢપાસેર પાણી માં શીરો કરી તે બાળીને પાશેર રહે એટલે ઊતારવું. ચીરોટીઆ તળાઈ રહેવા આવે ને શીરાને પણ પાછો બીજે ચુલે ચઢાવી કકડા

પડે એટલે તેમાં તળાઈ નીકળેલાં ચીરોથી આ બોળી કાઢવા.

ના૦૧૦૪. ધુલ વડી.

એક રતલ ઘઉંના આઠામાં ૦૧ રતલ રવો ભેળી ચાર તોલા ધીનું મોણુ દેવું અને ગરમ પાણીથી નરમ બાંધી આખી રાત ઢાંકી મુકવો. બીજે દહાડે ૧૧ તોલો મીઠું, ૧ તોલો મેથી (તવા ઉપર સેકાને વાટેલી), ૧ તોલો મરી, ૦૧ તોલો હલદ, તથા ૦૧ તોલો ધાણા છૂં, એ સર્વે તેમાં સારી પેઠે મેળવીને ૦૧ રતલ ધીમાં સોપારી નેટલા ડબકા મુકી તળી કાઢવા.

ના૦૧૦૫. સત વડી.

એક રતલ ઘઉંને ત્રણ દહાડા સુધી પાણીમાં પગાલી રાખી પછી પથ્થર ઉપર વાટીને તેના કુચા કાઢી નાખવા અને દુધની માફક થાય એટલે ચુલા ઉપર મુકી ૧૧ તોલો મીઠું, ૧ તોલો સફેદ તલ, તથા ૦૧ તોલો છૂં નાખી ઉકાળવું, અને કઠણ અગ્નિ નીચે ઉતારી ઠંડુ પાડવું, અને હાથે જરા પાણી લગાડતા જઈ સોપારી નેવડી વડીઆ કરી પાટલો અથવા ટેબલ પર મુકી તડકે સુકવીને ભરી મુકવી. જરૂર પડે ત્યારે થોડા ધીમાં બે તોલા તળી લેવી.

ના૦૧૦૬. કરકર વડી.

એક રતલ ચોખાની કણકીને પાણીમાં બાફી પાણી નીતારી કાઢી તેમાં ૦૧ તોલો ખારો, ૧૧ તોલો મીઠું, અને ૦૧ તોલો છૂં મેળવી, લાકડાના પાટીઆ ઉપર કપડું પાથરી તેની ઉપર સોપારી નેટલી વડીઆ મુકી તડકે સુકવી રાખવી, અને જરૂર પડે ત્યારે ઉપર પ્રમાણે વજનસર લઈ તળવી.

ના૦૧૦૭. ડબક વડી.

એક રતલ ચણાના આઠામાં બે તોલા ધીનું મોણુ દઈ આઠો કાળવવો અને તેમાં ૦૧ તોલો મીઠું, ૦૧ તોલો હલદ, અને ૦૧ તોલો મરી તથા ધાણાછૂં મેળવી આઠાને પાણીથી નરમ બાંધવો, અને તપેલીમાં એક બાટલી પાણી મુકી કકડા આવે ને તેમાં પેલા બાંધેલા આઠાની વડીઆ કરી મુકવી. પછી ૦૧ શેર ઘઉંના આઠાને ૧૧ તોલા કોકમના પાણીમાં કાળવીને અંદર રેડવો, તેમાં ૦૧ તોલો

મીકું તથા ધાણા છૂરું, ૦૧ તોલો મરી, અને એ આનીભાર હલદ પાણીના ભાગનું નાખવું. એ સરવે ઊકાળી પાતણું કઢી જેવું કરવું. પછી એક તોલા ધીમાં ૦૧ તોલો રાઈ, તથા છરાને વધાર કરી અંદર આપવો. તરકારીને ઠંકાણે આ ડબકવડી રોટલી સાથે ખવાય છે.

ના૦૧૦૮. મગની વડી.

એક રતલ મગની દાળને પાણીમાં ત્રણ કલાક સુધી ભીજવી રાખ્યા પછી પથ્થર ઊપર વાટી તેમાં ૧ તોલો મીકું, છુંદેલું આદુ, તથા મરી, ૦૧ તોલો હલદ, તથા ૦૧૧ તોલો છૂરું મેળવી પાટલા ઉપર કપડું પાથરી વડીઆ પાડવી અને તડકે સુકવી ભરી રાખવી. જરૂર પડે ત્યારે એ તોલા ધીમાં પાંચ તોલા તળવી. આ વડી કઢીમાં પાણુ નખાય છે.

ના૦૧૦૯. ચોળાની વડી.

એક રતલ ચોળાની દાળને પાણીમાં ભીજવી તેના છોડા કઢી નાખી પથ્થરપર ખારીક વાટી તેમાં ૦૧૧૧ તોલો મીકું, ૨ તોલા છુંદેલું આદુ તથા મરી અને ૦૧ તોલો છૂરું મેળવીને પાણીથી ખાંધી પાટીઆપર કપડું પાથરીને સોપારી જેવડી વડીઆ મુકી સુકવવી. જરૂર પડે ત્યારે એ તોલા ધીમાં પાંચ તોલા વડી તળવી. એ વડી તળીને વેગણુ, પંડોળા, કોહોળા, કાંદા, તાંદળીઆની ભાજ તથા કઢીમાં નખાય છે.

ના૦૧૧૦ મગની દાળના વડાં.

એક રતલ મગની દાળને એ કલાક પાણીમાં ભીજવી પથ્થર પર ઝીણી વાટી તેમાં ૦૧૧૧ તોલો મીકું, ૦૧ તોલો હલદ અને ધાણા છૂરું, તથા ૧ તોલો છુંદેલું આદુ અને મરી મેળવવું, અને વીશથી ત્રીશ તોલા ધીને કઢાઈમાં ગરમ કરી તેમાં વાટેલી દાળના સોપારી જેવડા ગોળા કરી હાથેલી પર અરધી હાથેલી જેવડા મોટા કરી તળવા. મગની દાળના ડબકા વડાંની માફક કરવા.

ના૦૧૧૧. અડદની દાળના વડાં.

એક રતલ ભરડેલી અડદની દાળ લેવી. અને ચોખ્ખા, ઘડીં, અને ચણાની ભરડેલી દાળ એ ત્રણ ચીજને મળીને ૦૧ રતલ લઈ સાથે મેળવવી અને ત્રણ તોલા ધીનું મોંણુ આપી ગરમ પાણીમાં કઢાણુ

બાંધી આખી રાત ઢાંકી રાખ્યું. પછી સવારે તેમાં પોણું તોલો મીઠું, ૦૧ તોલો હલદ, ૨ તોલા છુંદેલુ આદુ તથા મરી મેળવી હાથેલોપર પાણી લગાડી અરધી હાથેલી જવડા વડાં થાપી વચમાં આંગલીથી કાણું પાડી, ૦૧૧ રતલ ઘીમાં તળવાં. વચમાં કાણું પાડવાનું કારણ એ છે કે વડું કાચું રહે નહીં.

ના૦૧૧૨. કોહોળાના વડાં.

એક રતલ કોહોળા જેને હીંદુ લોકો પટકારા કહે છે તેને ખી-સાણીથી પીસી તેમાં ૦૧૧૧ રતલ ચણાના આટો, ૫ તોલા ઘડિના તથા ચોખાના આટો, જુમલે એક રતલ આટો પેલા કોહોળામાં મેળવવો અને ૧ તોલો મીઠું, ૦૧૧ તોલો મરી, ૦૧ તોલો હલદ, તથા ૧ તોલો ધાણાજીરું મેળવી પછી અડદની દાળના વડામાં લખ્યા મુજબ બનાવવાં.

ના૦૧૧૩. પચરશી વડાં.

એક રતલ મગની દાળનો આટો, એક રતલ ચણાની દાળને આટો, ૦૧૧ રતલ અડદની દાળનો આટો એ સરવે એકત્ર કરી તેમાં ૩૧૧ તોલા મીઠું, ૦૧૧ તોલો હલદ, ૨ તોલા મરી, તથા ૧૧૧ તોલો જીરું સરવે ભેળી, આટાને સખત બાંધી ખુબ મસળવો, અને પછી પાટીઆ ઊપર ચપટા ગોળા દર બે તોલા વજનના પાડી તડકે સુકવી રાખવા. કામમાં લેવા હોય ત્યારે ૦૧૧ રતલ લઈ તથા ઉપર ઘી રેડી જરા લાલ કરવા. પછી ૨૦ તોલા કાંદાને છોલી જણા બારીક કટકા કરી બે તોલા ઘીમાં કકડા પડે ને કાંદા તથા પેલાં વડાંના કકડા કરી નાખી ચમચે એકરસ કરવા અને પોણી પેંટ પાણી નામી સુકાયને ઉતારવું. આ વડાં કઠી અથવા પટેરા વીગેરીની તરકારી સાથે પણ રંધાશે.

ના૦૧૧૪. દહીં.

એક શેર દુધને બે ત્રણ કકડા પાડી મુમડેતું પડે ને માટીના વાસણમાં રેડી જરા ખાટું દહીં, લીંબુનો રસ, છાસ, અથવા બે બટકાં આમળી કે કોકમ આ માંહેલી કોઈ પણ એક જણસ નાખીને એકરસ કરવું. કદાચ એ જણસમાંની કોઈ પણ ન મળે તો આંદીનો રૂપીઆ અંદર નાખવો અને બંધ કરી આખી રાત સુકી રાખવાથી બંધાઈ જશે. દહીં મીઠું કરવું હોય તો દુધમાં થોડી ખાંડ ના-

નાં ૧૧૫. દહીંનો મઠો.

નાં ૦૧૧૬. મફ્ફા બીજી રીતનો.

એ રતલ દહીંમાંથી થોડું લઈ ઘટ કપડાપર પાથરવું. પછી ૧ તોલો મીઠું, છ આનીભાર જીરું, અને ૦૧ તોલો ખાંડેલાં મરી લેવાં. તેમાંથી થોડું લઈ પાથરેલા દહીં ઉપર ભભરાવવું અને એ પ્રમાણે દહીંના તથા મીઠું મરી જીરાના ત્રણ પડ કરી એ સરવે ખલાસ કરવું. પછી કપડામાં બાંધીને ટાંગી રાખવું એટલે દહીંમાંથી બધું.

પાણી નીતરી જશે અને બીજે દહાડે કામમાં લેવું.

ના૦૧૧૭. દહીંનો શ્રીખંડ.

બે રતલ દહીં તથા એક રતલ ખાંડ લેવી. પ્રથમ દહીંને કપડામાં બાંધી ટાંગી રાખી. પાણી કાઢી નાખવું. પછી એક કપડું નેતર વગરની ખુરશીપર બાંધવું ને તળે વાસણ મુકી થોડું થોડું દહીં તથા થોડી થોડી ખાંડ અને અકેક ચમચો ગુલાબનુ પાણી નાખી છાણવું. એ પ્રમાણે તમામ દહીં, ખાંડ તથા ગુલાબનુ પાણી છાણી, તેમાં ૦૧ તોલો વાટેલી એલચી, અરધું ખમણેલું જાયફળ, અને ચારોળી લભરાવવી. કેશરીઆ શ્રીખંડ કરવો હોય તો ૨૧૧ વાલ કેશર ને જરા ગુલાબના પાણીમાં ભીજવીને દહીં છણાય તેમાં છણી કાઢવું, એટલે કેશરીઆ શ્રીખંડ થશે.

ના૦૧૧૮. પનીર.

ચાર શેર દુધમાં બે મોટા ચમચા નીમક નાખી ચુલે મુકી બે કકડા પાડવા અને તેમાં ૩ આનાને આશરે ખાડું દહીં નાખી કડછીથી ડોહોવીને એકરસ કરવું. થોડા વારમાં દુધ ફાટી જાય ને પાણીથી જુદું પડે એટલે ઉતારી ટીનના ગોલ ડબ્બા જેના નીચેના અડધા ભાગપર ચો તરફથી નાકાં પાડેલા હોય, તેમાં એક ઝીણું કપડું પાથરી દુધ રેડવું. ટીનના ડબ્બામાં બેસતા આવે એવાં બે ત્રણ લાકડાનાં ગોલ દગડાં તકત્તિયાર રાખી, દર પાંચ પાંચ મીનીટે અકેક દગડું દુધ ઉપર મુકવું, એટલે તેના ભારથી પાણી નાકાંમાંથી નીતરી જઈ પનીર બંધાશે. પછી દગડાં કાઢી લઈ ડબ્બામાં પાથરેલું કપડું જેના બાહાર રાખેલા છેડા ઉપરથી પકડી પનીર સુધાં ઉંચકી લેવું અને થોડો વાર પનીરને સુકાવા દઈ ઉપયોગ કરવો. જેમ પનીર સુકાશે તેમ વધારે સ્વાદ લાગશે.

ના૦૧૧૯. પટેટાનુ પુડીંગ.

એક રતલ સારા મોટા પટેટા બાફી છોલીને નરમ ધુંટી નાખવા. તેમાં ૦૧ રતલ ખાંડ તથા ૦૧ શેર માખણ યા ઘી નાખી એકરસ કરવું. પછી લંગરીની અંદર ઘીનો હાથ ફરતો લગાડી તેમાં ૦૧૧૧ શેર દુધ રેડી પેલા પટેટાને રોટલીની માફક થાપી દુધમાં તરવું મુકી ઉપરથી પાછું ૦૧ શેર દુધ રેડવું. પછી લંગરીપર ચપટ બેસે

ઘીનું ઢાંકણ ઢાંકી તેની કોરે ઘડિના આઠો લગાડી ફાટ બંધ કરી દેવી, અને લંગરીની નીચે થોડો, અને ઉપર ઘણો અંગાર રાખી પુ ડોંગ લુંછ કાઢવું, અને ઉપરનું પડ લાલ થાય એટલે ઉતારવું. જો-
છએ તો પટેટાના માવામાં બદામ પસ્તાની કાતરી તથા દરાખ અને ખમણેકું જાયફળ થોડું થોડું નાખવું.

નાં ૧૨૦. પાંડિનું પુડોંગ.

જે મોટા પાંડિના આશપાશના કાંઠા છરીથી કાપી કાઢવા અને તે માંહેલા ગરમ પાતળી કાતરીઓ કરવી. પછી લંગરીમાં ઘીના હાથ ફરતો લગાડી તેમાં પેલી કાતરીઓનું એક પડ ગોડવી જોઈએ તો ઉ-
પર બદામ પસ્તાની કાતરી તથા દરાખ થોડી ભરાવવી. એ પ્રમાણે ત્રણ ચાર પડ કરવાં. પછી જે શેર દુધ ગરમ કરી તે ઠંડુ પડે એટલે તેમાં ૧ શેર ખાંડ મેળવી પેલી પાંડિની કાતરીઓ ઉપર દુધ ચો-
તરફથી ધોરેથી રેડવું. પાંડિમા દુધ પચવા દેવું; પછી ઢાંકણ ચપટ ઢાં-
કી નીચે થોડો અને ઉપર ઘણો અંગાર રાખી લુંછ નાંખવું. ઉ-
પરનું પડ લાલ થાય એટલે કાઢવું.

નાં ૧૨૧. પટેટાનું કસ્તર.

૦૧ શેર પટેટાને ખાફી છોલીને માવા જેવા ઘુંટી નાખવા. પછી ૧ શેર ગરમ દુધને થંડું પાડી તેમાં ૨ તોલા ઘડિના દુધનો ખારી ક લુકો તથા ૦૧ શેર ખાંડ મેળવવી અને પટેટાના માવા ઉપર તે રેડી, જોઈએ તો એક ચમચો ગુલાબનું પાણી નાખી, બંધ વાસણ માં લુંછ કાઢવું.

નાં ૧૨૨. બદામનું કસ્તર.

૦૧ શેર છેલેલી બદામને દુધમાં વાટી તેમાં ૧ ખાટલી દુધ મેળવવું, અને તેમાં ૧ તોલા ઘડિના દુધનો ખારીક લુકો તથા ૦૧ શેર ખાંડ નાખી જરા ગુલાબનું પાણી રેડવું અને બંધ વાસણમાં લુંછ નાખવું. બદામને બદલે પસ્તાના મગજનું પણ કસ્તર થશે.

નાં ૧૨૩. કોપરાના દુધનું કસ્તર.

એક નાળીયેરને ખમણી તેમાં ૧ શેર ગરમ દુધ રેડી નીચે વીને કોપરાનું દુધ કાઢવું. પછી તેમાં ૧ તોલા ઘડિના દુધનો ખા-

રીક ભુકો કઠણ કરવા સાડું મેળવીને ૦૥ શેર ખાંડ તથા ૧ ફુલોડી ગુલાબનુ પાણી રેડી એ સર્વેને બંધ વાસણમાં નામી ભઠ્ઠીમાં ભુંજવું.

ના૦૧૨૪. દહીંવડે.

પાંચ શેર દહીંને કપડામાં બાંધી બે દીવસ સુધી ટાંગી રાખવું, એટલે તેમાંનું સર્વે પાણી નીગરાઈ જશે. બાકી રહેલા દુધના માવામાં ૦૥ શેર રવો મેળવી નાખવો. પછી તેમાં એક વાલભાર ખારો અને ૦૧ તોલો કુટેલી એલચી ભેળી તેના નાહતા ખતાશા જેવા ટીકીઆં હાથેલીપર બનાવવા, અને ૧ શેર ઘીમાં તળવા મુકવા. તળાઈને ખતાશાની માફક ફૂળી બદામી રંગના થઈ ઘીની ઉપર જ્યારે તરી આવે ત્યારે ઝારાથી કાઢી લેવાં, અને ૧૥ શેર ખાંડની ચાસણી કીધી હોય તેની અંદર દહીં વડે છોડી મુકવાં અને ચાર પાંચ મીનીટ માં કાઢી સ્વાદ લઈ ખાવાં.

ના૦૧૨૫. માખુદી.

બે શેર દુધને ચુલા ઉપર ઊકાળવા મુકવું. બે ચાર કકડા પડે ને તેમાં ૪ તોલા ઘઉંના દુધને નવટાંક પાણીમાં ભીજવી તે નામવું અને કડછીથી ઘુંટીને તેમાં ૦૥ શેર દુધના માવો, ૧૦ તોલા ખાંડ યા ખડી સાકર, ૨ તોલા ઘી, ૦૧ શેર કુટેલાં બદામ પસ્તા નાખી ૦૧ કલાક સુધી ધીમી આંચે રાખી ઘુંટયા કરવું. પછી તેમાં ૦૧ તોલો કુટેલી એલચી અને ૧ તોલો ગુલાબ નાખી ચમચથી તળે ઉપર કરી ઉતારવું અને થોડું થોડું લેહઝત લઈ ખાવું.

ના૦૧૨૬. મસાઈના ખાભાં.

૦૥ શેર રવામાં ૦૥ શેર મેદા ભેળવો. તેમાં ૪ તોલા ઘી મેળવીને આટાને પાણીથી કઠણ બાંધવો અને તેને થોડું થોડું પાણી લઈ પથ્થરપર સારીપેઠે કુટીને માવા જેવો નરમ બનાવવો અને એક કલાક ઢાંકી મુકવો. પછી તેની એક મોટી રોટલી વણી પછની વાનીમાં “કસ્ત” બનાવા લખ્યું છે તે પ્રમાણે કીર્ચી કરી તેની રોટલી ચાર આંગલ પો. હોળી અને લંબાઈમાં જેટલી થાય તેટલી વણી. તેને ગોલ વીટાળી નાખવી, અને પછી તેના ૦૧ શેર વજનના તુકડા કાપવા. પછી અકેક તુકડો લઈ તેને ફોદીચા ઘાટો બનાવી તેમાં નવતાંક મલાઈ ભરી તેને બંધ

કરી દેશી, પછી ૪ શેર ધીમાં તળવાં. ખાળના પડ ખીલીને તળાઈ રહે એટલે ઝારાથી બાહાર કાઢવાં, અને ૨ શેર ખાંડની ચાસણીમાં નાખી થોડોવાર રાખી કાઢવાં. ચાસણી થોડી હોવાથી જોઈએ તો ખાળને રકાબી ઉપર બે સોટી મુકી તેની ઉપર મુકવાં અને તેની ઉપર અમચાથી ચાસણી રેડવી. ૦૧ તોલો એલચીની લુકી છાંટી ખાળ ખાવાં.

ના૦૧૨૭. માવાના સમોસા.

૦૧ શેર મેંદાને પાણીથી કઠણ બાંધવો અને તેની પાંચ બે પડની રોટલી વણી અધકચડી લુચ નાખી તેના પડ છુટાં પાડવાં. પછી તેની ૩ આંગલ ચીપો કાપવી. પછી નવટાંક માવો, નવટાંક કુટેલાં બદામ પરતા, તેટલીજ ખાંડ, અને ૦૧ તોલો એલચી, એ સર્વેને મેળવી નાખવું. પછી રોટલીની અકેક ચીપ લઈ તેને પાનના બીડાં માફક ત્રીકોણ આકારનું વાળી તેમાં થોડો થોડો માવો ભરી બંધ કરવા અને ઘઉંની લાહી બનાવી તેનેથી ચીકટાવી ૦૧ શેર ધીમાં તળી માવાના સમોસા ખાવા.

ના૦૧૨૮. તુવરની દાળના સમોસા.

સર્વે કીચા ઉપર માફક કરવી, પણ માવાને બદલે તેમાં તુવરની દાળનો માવો નીચે લખ્યા પ્રમાણે બનાવી ભરવો. ૦૧ શેર તુવરની દાળને બાફવા મુકવી. તેમાં ૧ વાલ હલદ અને ૦૧ તોલો નીમક નાખવું. જરા નરમ થાય એટલે તેને ઉતારી પાણી નીતારી નાખવું, અને પાછી થોડો વાર ધીમી આંચે ચુલાપર રાખી ઉતારવી. ઠંડી પડે ને તેમાં એક કાંદાની બારીક કાપેલી કાતરી, ૦૧ તોલો મરી, ચાર કુદીનાના બારીક કાપેલા પાંતરાં, અને એક લીંબુનો રસ નીચવી સર્વે કાલવવું, અને તેને ધુંગારવું એટલે તેના ઉપર નાહનો આતશનો કટકો મુકી ૦૧ તોલો ઘી નાખી તરત ઢાંકણ ઢાંકવું એટલે ધુમાડો બાહાર નહીં જાય. એજ પ્રમાણે મગની દાળના અથવા ચણાની દાળના પણ સમોસા થશે.

ના૦૧૨૯. શીર ખીરીન યા દુધપાક.

બે શેર કકડા પડતા દુધમાં આઠ તોલા અલવાના ચોખા ધી-ધીને અથવા જરા ધીનો હાથ દધીને નાખી ઘુંટ્યા કરવું. ચોખામાં

દુધ પચીને ખીસે અને દુધ ઘાડું થાય એટલે તેમાં ૦૧ શેર અને ૪૧૧ તોલા ખાંડ નાખી દુધ, ચોખા, અને ખાંડનો સારો મેળ મળે ત્યાં મુઘી ઉકાળીને ઉતારવું. પછી ઉપર બદામ પસ્તાની કાતરી તથા ૦૧ તોલા એલચી તથા જયફળની લુકી તેમાં મેળવવી. ઘડોના રવો, ચોખાનો આઠો, કુટોલાં ખસરાં, તથા સેવ વીગેરેના પાણુ ઉપર લખ્યા પ્રમાણે દુધપાક કરવો.

ના૦૧૩૦. ખાસુદી.

જે શેર દુધને ચુલા ઉપર મુકી બાળતાં એક શેર ઘાડું દુધ રહે ને ઉતારવું. ઠંડું થયા પછી ૦૧ શેર ઘોઁએલી ખાંડ જનને ખુર કહે છે તે નાખી એકરસ કરવું. પછી દુધપાકમાં લખેલા મેવો તેમાં નાખી મેળવવું.

ના૦૧૩૧. માવો.

જે શેર દુધને ચુલા ઉપર રાખી ઘુટયા કરવું. અને ઘટ ઘડી જાય ને નીચે ઉતારવું એટલે મોળો માવો થયો. મીઠો માવો કરવો હોય તો માવો ઠંડો પાડી તેમાં ૦૧ શેર ખુર મેળવવું. શેરખ હોય તો સુકો મેવો નાખવો.

ના૦૧૩૨. મગની દાળની ખરફી.

એક રતલ મગની દાળને ચાર પાંચ કલાક પાણીમાં ભીજવી રાખી પછી વાટીને ખારીક કરવી અને તેને ૦૧ શેર કકડા પરતા ઘીમાં નાખી ખરાબર શેકી માવા જેવી નરમ કરી ઉતારવી. પછી ૧ શેર ખાંડની ચાસણી કરવા મુકવી તેમાં જે વાલ કેશર થોડા પાણીમાં દાહોવી ચાસણી થતી હોય તેમાં નાખવી. પછી ચાસણીમાં ઉપલી દાળ, જે તોલા બદામ પસ્તાની કાતરી તથા ચરોળી. અને ૦૧ તોલા એલચી મેળવી ખુમચામાં પાથરવી અને ખરફી જેવા કટકા કચવા.

ના૦૧૩૩. ખરફીચુરમું.

જે રતલ ઘડોના આઠામાં પાંચ તોલા મોણુ ઘી નાખી આઠાને પાણીથી કઠણ બાંધવો અને તેના વીશ મુઠીઆં વાળી કઠાઈમાં એક શેર ઘી નાખી લાલ રંગનું તળવાં. તળાઈ રહ્યા પછી ઠંડો પાડી તેને ભાગી લુકો કરવો, અને તેમાં ૦૧ શેર ઘી અને ૦૧

શેર ખાંડ મેળવી થાળીમાં દબાવી પાથરવું અને તે ઉપર ૦૧ શેર થી તાવી ફરતું રેડો થોડો બદામ પસ્તાની કાતરી અને ચારોળી ઉપર ભભરાવી એક રાત ઠરવા દઈ બરફી રોકા કટકા પાડવા. ૦૧ તોલો એલચી અને ૦૧૧ તોલો જયફળની ભુકી ખાંડની સાથે અંદર નાખવી.

ના૦૧૩૪. મોહનઠાર.

૧ શેર જડા ચણાના આઠાને ૦૧ શેર ગરમ દુધ અને ૦૧ શેર ગરમ ઘી એકઠાં કરી તેમાં નાખી સારી પેકે જોડવી ચોળવો ન થોડો વાર રાખી પેણામાં ૨ શેર ઘી રેડી તેમાં આઠો નાખી સારો લાલ તળવો. મરજી પડે તો નવટાંક દુધ તળતાં તેમાં છાંટવું. પછી ૩ શેર ખાંડની ત્રણ તારી ચાસણી કરી તેમાં ૩ વાલ કેશર અને ૧ તોલો એલચીની ભુકી અંદર નાખી શેકુલા આઠામાં ચાસણી નાખી એકરસ કરી બરફી જેવું જડું કથરોટમાં પાથરવું. તે ઉપર છોલેત્રી ૨ તોલા બદામની કાતરી, ૧ તોલો પસ્તાની કાતરી અને ૨ તોલા ચારોળી ભભરાવવી. પછી હંડુ પડીને ઠરે એટલે બરફી જેવા કટકા પાડવા, ન મોહનઠાર ખાવો. જો ઉપર રૂપા અથવા સોનાના વરખ ચઢાવવો હોય તો બદામ, પસ્તા, અને ચારોળીના ભુકો કરી આઠામાં ચાસણી મેળવતી વખતે અંદર મેળવીને એકરસ કરી કથરોટમાં પાથરી ઉપર વરખ ચઢાવવો.

ના૦૧૩૫. જલેખી.

બે રતલ ઘડિંના મેંદામા ૫ તોલા ઘીનું મોંણુ નાખી જરા ગરમ પાણીથી નરમ પલાળવો અને તેને સોળ કલાક સુધી ઢાંકી રાખવો એટલે ખીલી આવશે. પછી ૫ શેર ખાંડ અને ૩ શેર પાણીમાં ૦૧ શેર દુધ રેડીને ચાસણી કરવા મુકવી અને ઉપર કચરાની છારી તરી આવવી હોય તે કાઢી નાખી, ત્રણતારી શીરો બનાવવો અને ચુલા ઉપર જરા ગરમ રહે ત્યાં મુકી રાખવો. ત્યાર પછી લોખંડની થાળી યા કઢાઈમાં ૨ શેર ઘી ગરમ કરવું અને એક નાળીઅરની કાચલીને નીચેથી છેદ પાડી તેમાં ઉપલો આટો ભરી ઘીની કઢાઈમાં ગોલ આકારે જલેખી પાડવી. તળાઈને ઘીની ઉપર જલેખી તરી આવે એટલે બે લાકડાના હાથલાથી તેને ફેરવી નાખી

કઠણુ તથા ખેડી પડ લાલ થાય એટલે ખાહાર કાઢવી અને શીરાનું વાસણ જે બીજા ચુલા પર હોય તેમાં તરત છોડી ચમચે દાખી શીરો પીએ ને ખાહાર કાઢવી; અને ઉપર ગુલાબના ફુલના પાંતરાં, પસ્તાંની કાતરી ચારોળી તથા એલચી અને જયફળની ભુકી ભભરાવવી. નાની જલેખીના ૩૫ આંટા અને મોટી જલેખીના ૭ આંટા પાડવા. આંટા પાડવાની રીત એ છે કે પહેલાં ખાહારના મોટા આંટાથી આંટા પાડવાનું શરૂ કરવું. નાહાની જલેખીમાં ત્રણ ગોલ આંટા પાડી પછી એક સીધા વચમાંનો આંટો લઈ બંધ બાંધવો. મોટી જલેખીમાં છ ગોલ આંટા પાડી પછી સાતમે વચમાંનો સીધો આંટો દારી બંધ બાંધવો.

ના૦૧૩૬. નાનખટાઈ.

૧ રતલ ઘડિના રવામાં ૧ શેર મેંદા બેળી તેમાં ૧ શેર ઘી તથા ૧ શેર ખાંડ નાખી પાણી નાખ્યા વગર આટો ખુબ મસળી સારો ફેળવીને બાંધવો. બાંધવામાં હરકત પડે તો જરા દુધ છાટકું. પછી જોઈતા કદના ગોળા વાળી તેની ઉપર નાહાની ચાહની રકાખી ઊંધી દાખવી એટલે નાનખટાઈનો આકાર બની રહેશે તે ઉપર ચાકુથી કાપા પાડી તેમાં છોલેલી બદામના ચાર પાંચ ફાડચાં બે-સાડવાં અને પછી તંદુરમાં અથવા મોટી તપેલીમાં રેતી પાથરી તેમાં નાનખટાઈની રકાખી મુકી ઉપર ઢાંકણ ઢાંકી નીચે થોડો અને ઉપર ઘણો અંગારા રાખી ઉપલું પડ લાલ થાયને ખાહાર કાઢવી. આટો મસળતી વખતે જોઈએ તો થોડી એલચી ખોખરી કરી સાથે મેળવવી.

ના૦૧૩૭. મેહેસુર.

એક શેર ચણાના આટામાં ચાર તોલા કકડવું ઘી નાખી મેળવવું અને આટાને કઢાઈમાં નાખી તવેથા વડે તળે ઉપર કરી શેકી ને નીચે ઉતારવો. પછી તપેલા અથવા કઢાઈમાં એક શેર ખાંડ નાખી તેમાં ૦૧ શેર પાણી રેડી ચુલે મુકવું. બીજી તપેલીમાં એક શેર ઘી ગરમ કરવું. ખાંડની ચાસણી તઈઆર થાય એટલે તેમાં ઉપલો ચણાનો શેકેલો આટો નાખી તવેથાથી ઘુંટવું. ઘુંટતી વખતે તેમાં ગરમ કી-ધેસા ઘીની થોડી થોડી ધાર ઉપરથી રેડતા જવું અને ઘુંટતા જવું. થોડાવારમાં જળી ઉપડી આવશે. પછી તેને ચુલા ઉપરથી ઉતારતાં જ તુરત બીજી ડંડી થાળી યા કથરોટમાં સરખું રેડી દેવું. બે મીનીટ પછી

જરા બંધાય એટલે છરીથી કાપ મુકવા અને ઉપર થોડી જયફળની ભુકી તથા એલચી કુટીને ભભરાવવી. પછી છરીથી બે ત્રણ કટકા મેહસુરના કીનારી પરથી કાઢીને થાળીને જરા વાંકી કરી મુકવી, એટલે જે વધારાનું ઘી હશે તે બધું નીકળી આવશે, તેને ચમચા વડે કાઢી લેવું. મેહસુર ઠંડો પડે એટલે ઉપયોગમાં લેવો. આ લખવા પ્રમાણે ઘઉંનો પણ મેહસુર થશે.

ના૦૧૩૮. મેહસુર બદામનો.

૧ શેર બદામને ગરમ પાણીમાં ભીજવી છાલ કાઢી નાખીને તવા ઉપર જરા ઘી આપી તેમાં શેકી છુદીને આટા જેવી કરવી. પછી ૧ શેર ખાંડની ચાસણી બનાવી તેમાં બદામનો આટો તથા ૦૧૧ શેર ઘી નાખી ઘુંટયા કરવું. જ્યારે ઘી પચી જઇને ખાંડનું પડ જેવું ઉપર આવે કે તુરત ખુમચામાં ઘી લગાડી તેમાં પાથરી દેવી. થાળીમાં પાથરતા વાર લગાડશો તો બંધાઈ જશે અને પછી પથરાશે નહીં. પછી ઉપર મુકો મેવો ભભરાવી છરીથી કાપ મુકી કટકા છુટા કરવા.

ના૦૧૩૯. બદામની ભાખરી.

૦૧ શેર બદામના મગજને પાણીમાં બાફી તેની છાલ કાઢી પથરના પાટાપર આટા જેવું બારીક વાટવું, અને તેમાં ૪ તોલા શાકરનો ભુકો કરી બદામના મગજ સાથે બહુજ ઝીણા વાટી તેના બે ગોળા વાળવા. પછી થાળીપર જરા ઘીનો હાથ લગાડી તેને હલકે હાથે ભાગી નહીં જાય તેમ વણવા. વણતી વખતે કોર ભાગીને છુટી પડે તો પાછી મેળવવી. અને તવેથા અથવા છરી વડે થાળીપરથી છુટી પાડી ઉપાડવી નહીં, કારણ કે ભાગી જશે; પણ થાળીને ઉંધી વાળીને હાથપર ભાખરી ઝીલીને તવાપર એક તોલો ઘી નાખી તે પર મુકવી અને એક પડ બરાબર શેકાઈ લાલ થાય એટલે તવેથાથી બીજું પડ ધીરેથી સંભાળીને ફેરવવું. બેઉ પડ લાલ થાય એટલે કામમાં લેવી. એ ભાખરી મહીના દોવસ સુધી રાખી ખવાશે.

ના૦૧૪૦. કાંદાની ખીર.

૫ શેર કાંદાની બારીક કાતરી કરી, ૧૦ શેર ઉકળતા પાણીમાં

નાખવી, તેમાં ૧ તોલો તજના કટકા નાખવા. પછી ૧ તોલો જીરુંની ત્રણ પોટલી બનાવી, એક પોટલી પેહેલાં નાખવી ૦ કલાક ઉકાળવા પછી તેમાંનું પાણી, તજ, તથા જીરુંની પોટલી કાઢી નાખવી. ફરીથી પાછું એટલુંજ નહું પાણી, તજ, તથા જીરુંની બીજી પોટલી નાખી ૦ કલાક ઉકાળવું અને તેમાંનું પાણી, તજ, તથા જીરુંની પોટલી પાછી કાઢી નાખવી. એ પ્રમાણે ત્રીજી વખત કરવું. પછી કાંદાનો માવો બાહાર કાઢી કપડામાં બાંધી ટાંગવો એટલે તેમાંનું બધું પાણી ૦ કલાકમાં નીગરાઈ જશે. પછી ૩ શેર દુધને બે ત્રણ કકડા પાડી તેમાં કાંદાનો માવો નાખી ૦ કલાક ઉકળવા દેવો, અને તેમાં ૦૧૧ શેર ખાંડ, ૦ શેર બદામ પરતાની કાતરી નાખી ચમચ કરો, ધીમી આંચે રાખવું, અને ખાંડનું પાણી સુકાય અને ખાંડ મળી જાય એટલે ૦ તોલો એલચી તથા એક તોલો ગુલાબનું પાણી નાખી ઉતારવું, અને ઘઉંની રોટલી સાથે ખાવું.

ના૦૧૪૧. કાંદાનો હલવો.

કાંદાની ખીરમાં લખ્યા મુજબ ત્રણ વખત ૧૦ શેર કાંદાની કાતરીઆને ઉકાળી તેને કટકામાં બાંધીને નીચવવું. પછી ૦ શેર ગુલાબના પાણીને તપેલીમાં રેડી ઢાંકણ ચપટ ઢાંકી ચુલા ઉપર ધીમી આંચે રાખવું. ગુલાબનું પાણી તદન સુકાય એટલે તરતજ કાંદાનો માવો અંદર આપી દેવો, અને ઢાંકણ ઢાંકવું. આથી એક મીનીટમાં ગુલાબની સોહરમ કાંદામાં ભરાઈ જશે. પછી તેમાં ૧ શેર ઘી નાખી તેને શેકવું, પણ લાલ નહીં કરવું. અને તેમાં ૦૧ શેર દુધનો માવો તથા ૦ શેર બદામ પરતાની કાતરી નાખી ઘુટવું. પાંચ મીનીટ પછી તેમાં ૦ તોલો એલચી, ૧ શેર ખાંડ, અને ૪ વાલ કેશર ને ૦ તોલા પાણીમાં પીગળાવી અંદર નાખવાં, અને તળે ઉપર કરી ઘી છુટું પડે એટલે ઉતારી પાડવું. આ હલવો ૨ તોલાથી વધારે ખાવો નહીં.

ના૦૧૪૨. કોપરાપાક.

બે નાળીએરના ખમણને નિચોવી તેમાંનું દુધ કાઢી નાખવું. પછી ૧ શેર ખાંડની ચાસણી કરવી. ચાસણી સારી થયા પછી નિચે ઉતારી તવેથાવડે તેને ઘુટવી, અને જરા ઠંડી પડે ને તેમાં ઉપકુંસુકાં

કોપરાનું ખમણ નાખી સારી પેકે એકરસ કરવું. પછી એક ખુમચા-
માં એક આંગલ થડ થાય એવી રીતે સરખું રેડી બંધાવા દેવું, અને
છરીથી કટકા પાડવા.

નાં૦૧૪૩. મોતીચુર.

એક રતલ ચણાના આઠાને ૦ શેર ધીમાં ખરમોટી ત્રણ ચાર
કલાક સુધી ઢાંકી રાખી પાણીથી મધ્યમ રીતના બાંધવો. પછી પેણામાં
૧ શેર ધી ગરમ કરી તેની ઉપર ઝારો ગોઠવી તેમાં ચણાનો બાંધ-
લો આટો ચોળી ઝીણા ઝીણા દાણા પેણામાં ટપકાવવા અને લાલ
રંગના તળવા. પછી દોઢ શેર પાણીમાં ૪ શેર ખાંડનો શીરો બનાવી
તેનો મેલ કાપવા સારું બે કુલીઆં દુધ રેડી શીરાને ગાળીને પાછો
ચુલે ચડાવવો અને પાંચ તારી ચાસણી તથા આર થતાંજ તેમાં પેલા
તળેલા દાણા અંદર છોડી બેઆનીભાર કુશરને ૧ તોલા દુધમાં
ભીજવી રેડવું. અને તળેલા દાણામાં ચાસ પચી રહેને ખુમચામાં રેડી
એક સરખું પાથરવું અને ઉપર બદામ, દરાખ, પસ્તા, ખડી સા કર
થોડી થોડી ભભરાવી છરીથી કાપ ચુકવા. બે તોલા એલચીની ભુકી
દાણામાં ચાસણી રેડતાંજ અંદર મેળવવી.

નાં૦૧૪૪. ખુંદીના લાડવા.

૨ રતલ મધ્યમ વલના ચણાના આઠામાં ૪ તોલા ધીનુ મોણ
નાખીને પાણીથી લોંઘાની માફક કાળવવો, અને તે પછી ૧ શેર
ધી પેણામાં ચુલે ચુકી તે ગરમ થાય એટલે તે ઉપર ઝારો જરા આડો
ચુકી તેમાં થોડો થોડો ચણાનો લોંઘો નાખી ઘસતા જઈ પેણામાં
ખુંદીઓ ટપકાવવી અને લાલ થાય એટલે બીજા ઝારાવડે કાઢી લેવી.
પછી બીજા ચુલા ઉપર ૩ શેર ખાંડનો ૧૧ શેર પાણીમાં પાંચતારી
શીરો ધીમી આંચે બનાવી તેમાં તળેલી ખુંદીઓનો ભુકો કરી છોડવી.
પછી તે ઉપર જયફળની તથા એલચીની ભુકી તથા બદામ પસ્તાની
કાતરી કરી ભભરાવી લાડુ વાળી નાખવા.

નાં૦૧૪૫. સેવના લાડવા.

૧ રતલ ઘઉંની સેવને ૩ તોલા ધીમાં શેકવી. પછી ૧૧ શેર
ખાંડની કઠણ ચાસણી કરી તેમાં સેવ નાખવી અને સેવમાં ચાસણી
પચી રહે એટલે નીચે ઉતારી ઠંડુ પાડી જોઈએ તો ઉપર ચુકો મેવો

ભભરાવી લાડવા વાળવા. લાડવા હાથને ચોંટી જતા હોય તો જરા ધીના હાથ લેવો.

ના૦૧૪૬. ચોખાના લાડવા.

એ રતલ લીજવીને મુકવેલા ચોખાના આટો કરવો અને ૧ તપેલીમાં ૧ શેર પાણી તથા ૧ તોલો ઘી નાખી કકડા પડે એટલે તેમાં આટો નાખી ચમચ કરવી અને તે ઊપર ઢાંકણ ઢાંકવું. થોડા વાર થાયને નીચે ઊતારી આટાને ખુબ મારાળી કોદીઆ જેવો આકાર કરી અંદર ગમેતો તળેલું ખનુર યા કોપર નું ખમાણુ, અથવા તો મીઠી દાળ ભરી ગોળા વાળી દેવા. પછી ચુલા ઉપર અરધી તપેલી પાણી ભરી તે ઊપર ચાળાણીમાં લાડવા ગોઠવી ઢાંકણ ઢાંકવું એટલે લાડવા બફાઈ તઈઆર થશે. બફાઈ રહેથી ઊતારવા.

ના૦૧૪૭. દુધીનો મુરખો.

આર રતલ દુધી છોલીને કાપી મોટા ટુકડા કરવા અને તેને કાંટાથી ચોખીને પાણીમાં ઝોળી રાખવા. પછી એ શેર ખાંડમાં એક શેર પાણી રેડી તેમાં ૧ લીંબુ છાલ મુધાં કટકા કરી નાખવું, અને તેના શીરો બનાવી કપડાથી ગાળી નાખી પાછો ચુલે મુકવો અને તેમાં ઊપલી દુધીમાંથી પાણી નીતારી અંદર આપવું અને દુધીમાં શીરો પચે અને શીરો ઘટ થાય ને ઊતારવું. ઊપર એલચી ભભરાવવી. પેંડલે દુધી ચાખી તપાસવી કે કડવી નહીં હોય, નહીં તો બધા ઘાણુ બગાડશે. શીરો વધારે પાડકો કરી રાખવાથી ઘણા દીવશ મુધી મુરખો બગડશે નહીં. ખમણેલી દુધીના મુરખો કરવો હોય તો આખી દુધીને છોલી ચાખીને પછી ખમણી નાખવી અને ટોપલીમાં ભરવી કે પાણી નીતરી જશે. પછી શીરામાં નાખી ઊપર લખ્યા મુજબ બનાવવો. અગરજે દુધીના વરખનો મુરખો કરવો હોયતો દુધીની ગોલ કાતરીઆ પાડી તેના વરખ કાઢવો અને ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે કરવો.

ના૦૧૪૮. ભુરા કોહળા યા ગાજરનો મુરખો.

દુધીના મુરખામાં દરસાવ્યા મુજબ ભુરા કોહળા અથવા ગાજરના કટકાનો, ખમણેલો અથવા તો વરખ કાઢેલો મુરખો બનાવવો. ગાજરની વચમાં જે શાખારોકો દાંડો આવે છે તે કાઢી નાખવો.

ના૦૧૪૯. કેરીના મુરખો.

કેરીના મુરખો પણ કુધીના મુરખા મુજબ કરવો. ફર ઝેટ-લોજ કે કેરીના ચોખેલા ટુકડાને અથવા ખમણુને પાણીમાં નાખી બાફી કાઢવાં. અને પછી વાંસની ટોપલીમાં કાઢી નીતારી નાખવાં. પછી શીરામાં નાખી ઉપર મુજબ કરવો. આંખળાંના મુરખો પણ ઝેજ મુજબ કરવો. આંખળાં યા કેરીના મુરખામાં જેટલી કેરી અથવા આંખળાં વજનમાં હોય તેના કરતાં બમણી ખાંડ લઈ તેના શીરા બતાવવો.

ના૦૧૫૦. શીરમાલ.

૨ શેર મેંદાને ૧ શેર રવામાં ભેળી તેને આઠ તોલા ધીમાં કાલવવો. પછી કુંજના ઘાટનું નાહનું માટીનું વાસણુ લઈ તેમાં ૨ તોલા ચણાની દાળ અને ૪ તોલા પાણી રેડી આખી રાત ભેભ-રટમાં મુકી રાખવું. સવારે તે પાણી ઉપર ફીણ આવશે. તે પાણી ફીણ સુધી લઈ તે વડે આઠાને બાંધી તેમાં થોડું થોડું ગરમ કુધ નાખી સારી પેઠે ગુંદવો. પછી તેમાં ૦૧ શેર મલાઈ મેળવવી, અને ૦૧ કલાક સુધી બાદી યા ગરમ કપડું ઉપર નાખી ઢાંકી રાખવો. પછી તેમાં ૦૧ તોલો નીમક મેળવી તેના આઠ ગોળા વાળી કથ-રોટપર જરા આઠો ભભરાવી તેની ઉપર એક ગોળાની પાત રોકા ઘાટની મોટી રોટી વણવી, અને તવાપર જરા ધીના હાથ લગાડી તે ઉપર રોટી મુકી ભઠીમાં ભુંજ નાખવી. લાલ રંગની થાય એટલે તદ્દિઆર થયલી સમજવી.

ના૦૧૫૧. બાકરખાની નાન.

૧ શેર મેંદામાં ૧ શેર રવો ભેળી તેમાં ૦૧૧ શેર ધી મેળવવું, અને ખમીરના પાણીથી આઠો બાંધી થોડું ગરમ પાણી નાખી આઠાને ગુંદવો. પછી આઠાપર બાદી યા ગરમ કપડું ઢાંકી એક બે કલાક ચુલા આગળ જરા ગરમ જગા ઉપર રાખી મુકવો એટલે આઠો ખીલશે. પછી કથરોટપર આઠો છાંટી ૦૧ શેરના ગોળો લઈ તેને ગોળ વણવો, તેની ઉપર જરા ધીના હાથ ચોપડી, નીચેની અરધી રોટલીપર કાપ મુકી, ત્યાંથી તેને વીટાળીને વીટો ક-

રવો. પછી તવાપર મુકી રોટી થાપવી અને તંદુર યા ભઠ્ઠીમાં મુકી જુલું નાખવી.

ના૦૧૫૨. દુધીનો હલવો.

૧ મીઠી દુધી ૫ શેરના વજનની છોલી સાફ કરી તેને ખમણી નાખવી, અને તેને ચુલાપર પાણી નાખ્યા વગર મુકી બાફી નાખવી. બફાયા પછી કપડામાં બાંધી દુધીનું છુટું પાણી નીતારી કાઢવું. પછી એક શેર ગરમ ઘીમાં દુધીના ખમણને નાખી જ્યાં મુધી તે છુટું પડે ત્યાં મુધી ભુંજવું. પછી તેમાં ૦૧ શેર દુધનો માવો, ૦૧ શેર કુટેલી બદામ પસ્તાં નાખવાં, અને આસરે ૦૧ કલાક ધીમી આંચે રાખી તેમાં ૦૧૧૧ શેર ખાંડ, ૨ વાલ ફેશર પાણીમાં પલાળીને, તથા ૦૧ તોલો એજચી નાખવી. પછી તળે ૧૫૨ કરી ઉતારવું. ગાજરનો હલવો પણ ઉપર પ્રમાણે કરવો, પણ વજનમાં ૨૧૧ શેર લેવાં.

ના૦૧૫૩. પટેટાનો હલવો.

૨ શેર પટેટાને છોલી ત્રણ ત્રણ ટુકડા કરવા, અને તેને ૧ શેર ઘીમાં તળી નાખવા. પછી તેને ઠંડા પાડી ચાણણીમાં નાખી ઘસવા, એટલે બધો માવો નીચે રાખેલા વાસણમાં પડશે. તળતાં જે ઘી બાકી વધ્યું હોય, તેને ગરમ કરી તેમાં પટેટાનો માવો નાખી ભુંજવો, અને માવો છુટો પડે એટલે તેમાં ૦૧ શેર દુધનો માવો, દોઢ પાસેર કુટેલાં બદામ પસ્તાં નાખી ધીમી આંચ રાખવી, અને ઘી છુટું પડે એટલે તેમાં ૧ શેર ખાંડ, ૦૧ તોલો એજચી અને ૨ વાલ ફેશરનું પાણી કરી રેડવું. પછી તળે ઉપર કરી પાંચ મીનીટમાં ઉતારી પાડવું. સ-કરકદનો હલવો પણ ઉપર લખ્યા પ્રમાણે કરવો.

ના૦૧૫૪. પટેટાનો ઝરદો.

૧ શેર પટેટાને છોલી તેની બારીક કાતરીએ કરવી. પછી તેને કાપીને સળીએ ખનાવીને ૧ કલાક પાણીમાં ભીજવી રાખવી. પછી ૦૧ શેર ખાંડને ૪ તોલા ઘીમાં નાખી ઘી ગરમ થાય એટલે તેમાં ૦૧ શેર પાણી રેડી જરા ઘટ ચાસણી કરવી અને તેમાં પટેટાની સ-ળીએ આપવી. તેની ઉપર નવટાંક બદામ પસ્તાંની કાતરી, ૨ વાલ

કેશરનું પાણી, એક તજના ટુકડો અને બે ચાર આખી એળચી નાખવી, અને પાંચ મીનીટ ધીમી આંચે રાખી ઊતારી પાડવું.

નાં ૧૫૫. કારેલાંને: મુરખો.

૪ શેર કારેલાંને તદ્દન છોલ્યા વગર વચ્ચમાંથી ચીરીને તેના ગર કાઢી નાખવો, અને તેને કાંટાથી ચોખા આપી તેમાં નીમક સારી પેઠે ભરવું, અને ૧ કલાક તડકામાં રાખવાં. પછી તેને ૧૦ શેર છાશમાં ૨૪ કલાક સુધી નાખી મુકવાં. બીજે દીવસે તેને બાહાર કાઢી તેમાં પાછું નીમક ભરી તડકે ૧ કલાક સુકવી ફરીથી ૧૦ શેર નવી છાશમાં ૨૪ કલાક સુધી રાખી બાહાર કાઢવાં. એજ પ્રમાણે ત્રીજી વખત પણ કરવું. પછી એકેક કારેલાની ઉપર દોરો વીટાળવો, જેથી તે છુટી નહીં જશે. પછી તેને ૧૦ શેર પાણીમાં ઉકાળવાં અને પાંચ સાત કકડા આવે એટલે પાણી કાઢી નાખી બીજું પાણી બદલી પાછું ઉકાળવું. આ પ્રમાણે પાંચ છ નવા પાણીમાં નાખી ઉકાળવું. ત્યાર બાદ ૧૧ શેર ખાંડમાં ૪ શેર પાણી નાખી ચુલાપર રાખવું. તેને જોશ આવે ને તેમાં પેલાં કારેલાં નાખવાં, અને ૧૦ મીનીટ ઉકાળીને તેમાનું પાણી નીતારી નાખવા સારું ૦૧૧ કલાક સુધી ચાળણીમાં રાખી મુકવું. પછી ૮ શેર ખાંડમાં ૧૧ શેર પાણી રેડી તેની ચાસણીકરવી, અને તેમા કારેલાં આપી, ૨ તોલા તજતથા ૦૧ તોલા આખી એળચી નાખવી. પછી ૦૧ તોલા કેશરના બારીક લુકો કરવો; અને ૦૧ તોલા ગામડી ગુલીના લુકો કરી તેને નવટાંક પાણીમાં ૪ કલાક ભીજવી રાખવો. પછી ફક્ત તેમાનું ઉપર તરી આવેલું જ નીતરું પાણી કાઢી લઈ તેમાં કેશરના લુકો નાખવો, અને તે પછી કારેલાંમાં રેડવું અને ૦૧ કલાક રાખી કારેલાં પાછો પોતાનો અસલ લીલો કંચન જેવો રંગ પકડે ને ઉતારવાં.

નાં ૧૫૬. ખડુ મન.

૧ શેર બદામને છોલી બે ગલાસ ગુલાબના પાણીમાં પીસવો. પછી ૬ શેર દુધને ચુલાપર મુકી તેમાં બે શેર ખાંડ નાખવી, અને દુધમાં ચાર પાંચ કકડા પડ્યા પછી તેમાંથી થોડું દુધ એક વાસણમાં લઈ તેમાં ૬ તોલા ઘડીનું દુધ મેળવી એકરસ કરી ચુલા ઉપરના વાસણમાં રેડવું, અને જ્યાં સુધી દુધમાં ચીકાસ આવે ત્યાં સુધી ઘુંટ્યા

કરવું. ચીકાસ ખરાબર આવે પછી ઊતારીને ઠંડું પાડવું, અને તેમાં પીસેલી બદામ તથા બે ચમચા વેણીલા નાખી સારી પેઠે એકરસ કરવું. ત્યારબાદ તેને સાંચાઓમાં ભરવું, અને તે સાંચાઓને એક બે કલાક સુધી ખરફમાં મુકી રાખવા, જેથી બ્લુ મન બંધાઈ જશે.

ભાગ બીજો.

નાં ૧૫૭. ચાવલ ખાફેલા.

૧ રતલ ચોખાને સારી પેઠે ઘોઈ તેમાં ૩ ખાટલી પાણી તથા ૧૧ તોલો નીમક નાખી, ચુલે ખાફવા મુકવા. ખાફણ વળવા આવે ને ચમચ કરી તળે ઉપર કરવા. ચાવલ ચડીને નરમ થયા પછી અગરજો પાણી અંદર રહ્યું હોય તો ચુલા ઉપરથી ઊતારી ચાવલ ઓસાવવા, એટલે કે તેમાંનું પાણી કાઢી નાખવું, અને પછી ભેમરટપર અથવા ધીમી આંચે ચાવલ ગરમ રાખવા. જો ચાવલ નવા હોય અને એકદમ નરમ પડી લોંદા થઈ જતા હોય તો તેને ઓસાવ્યા પછી પાછા ચુલે મુકતી વખતે તેમાં ૨ તોલા ઘી નાખવું, અથવા તો પે-હલેથીજ પાણી ઓછું નામવું, એટલે ચાવલ મોકળા રહેશે.

નાં ૧૫૮. ચાવલ વધારેલા.

એક રતલ ચોખાને સારી પેઠે ઘોઈ ૩ તોલા ઘીમાં બે કાંદા ખારીક કાપી લાલ કરી તેમાં ચોખા નાખી વધારવા, અને તે ઉપર ૦૧ તોલો જીરું, બે આનીભાર તજ લવંગ, તથા આખાં મરી અને ૧૧ તોલો નીમક નાખી તળે ઉપર કરવું. પછી ચોખા સેહેજ ચડવા દઈ ૨૧ ખાટલી પાણી રેડવું. પાણી સુકાઈને ચાવલ નરમ થાય, ને શોષ હોય તો ઘીમાં લાલ કીધેલી કાંદાની સળીના વધાર તથા તળેલી બદામ દરાખ અને ૦૧ તોલો આખી એલચી ઉપર ભભરાવી ઊતારી પાડવું.

નાં ૧૫૯. ખીચડી ખાફેલી.

એક રતલ ચોખા સારી પેઠે ઘોઈને તેમાં ૦૧૧ રતલ તુવર, મગ,

અથવા મસુરની દાળ ઘોઘને ભેળવવી. પછી તેમાં ૧ા તોલા નીમક, ૦૧ તોલો હલદ અને છરૂં, તથા ૨૧ બાટલી પાણી રેડી ચુલા ઉપર બાફવા મુકવી. બાફણ વળતી વખતે ચમચ કરવી, અને ખીચડો ચડી રહ્યા પછી ધીમે અંગારે રાખી સીંછ રહે ને ઉતારી ખાવી.

નાં૦૧૦૬. ખીચડી વધારેલી.

એક રતલ ચોખા ઘોઘને તેમાં ૦૧ રતલ મગ, તુવર, અથવા મસુરની દાળ ઘોઘને ભેળવવી. પછી ઘીમાં બે કાંદા બારીક કાપી લાલ કરી તેમાં ચોખા ને દાળ નાખી વધારવાં, અને તે ઉપર ૧૧૧ બાટલી પાણી, ૦૧ તોલો હલદ, છરૂં, અને બાદીઆન, ૧૧૧ તોલા નીમક, બે આનીભાર તજ, લવંગ, અને આખાં મરી નાખી તળે ઉપર કરવું. પાણી મુકાઈ ખીચડી નરમ થયા પછી ધીમે આંચે રાખી સીંજવા દેવી.

નાં૦૧૦૭. બાજરીની ખીચડી.

એક રતલ બાજરીમાં ૦૧ શેર પાણી રેડીને છડવી, અને તેને જરા તડકે મુકવીને ઝાડકી નાખી બુમું કાઢી નાખવું. તેમાં ૦૧ રતલ મગની દાળ ભેળાને અઢી બાટલી પાણી તથા ૨ તોલા નીમક નાખી ચુલે ચડવા મુકવી. સારી પેઠે ચડી રહેવાથી પાણી મુકાઈ જશે. પછી તેને ઊતારી ઘી અથવા દુધ રેડીને ખાવી.

નાં૦૧૦૮. કુરદાળ.

૧ શેર ચોખા ઘોઘને પાણીમાં થોડો વાર પલાળી રાખવા. પછી એક શેર તુવરની દાળને બે શેર પાણીમાં ઓરી બાફવા મુકવી, અને તેમાં ૦૧ તોલો હલદ અને ૧ તોલો મીઠું નાખવું. બાફ્યા પછી તેમાંનું પાણી નીતારી કાઢી પત્તીદા બનાવવા સાફ સાચવી રાખવું. (પત્તીદાની વાની આગળ આપી છે.) બાફેલી દાળમાં ઉપલા ભીંજવેલા ચોખા નાખવા, અને થોડું પાણી રેડી ધીમે આંચે સીંજવા દેવું, અને તદ્દિઆર થાય ને ઊતારવું.

નાં૦૧૦૯. ખીરંજ.

એક રતલ કમોદીઆ ચોખા ઘોઘ રાખવા, અને ૦૧ શેર ચણાની દાળને બે ત્રણ કલાક અગાઉથી પાણીમાં ભીંજવી રાખેલી હોય તેને પુરતા ઘીમાં તળી કાઢવી. પછી ૦૧ રતલ ઘીમાં ૦૧ તોલો.

લવંગ નાખી તેમાં ચોખા વધારવા. ચોખાને ઘીમાં સારી પેઠે સેકીને દોઢ ખાટલી કકડા પડતું પાણી, ૦૧ તોલો ફેશરનું પાણી અને પેલો તળેલી ચણાની દાળ નાખી એકરસ કરી ચોખા ચડવા દેવા. પાણી સઘળું ખળી જાય ને તેમાં ૦૧ રતલ ખાંડ નાખવી. ખાંડનું છુટેલું પાણી સુકાયા પછી ૦૧ રતલ ઘી રેડવું, અને ઉપરથી ૨ તોલા તળેલી ખંદામ, દરાખ, અને ૦૧ તોલો તજની ભુકી બખરાવી તળે ઉપર કરવું, અને ધીમી આંચે થોડો વાર રહેવા દઈ ઊતારવું, એટલે સ્વાદદાર ખીરંજ બની રહેશે.

ના૦૧૬૪. ચાવલનો ઝરદો.

એ રતલ ચોખા ઘોઘને ભીંજવી રાખવા, પછી એક તપેલીમાં એ ખાટલી પાણી નાખી, તેમાં અરધા રૂપોઆ વજનનો એક હળદનો ગાંડીઆ નાખી, પાણીને જ્વેશ આપી રંગ આગળે એટલે હળદનો કટકો કાઢી લઈ, તેમાં પેલા ભીંજવી રાખેલા ચોખા પાણી નીતારીને નાખવા અને ચુલે મુકી ચોખા સીંજવા આવે ને તમામ પાણી ગાળી કાઢવું. પછી ૫ તોલા ઘીમાં ૧૫ લવંગનો વધાર આપી કકડાવવું, અને પેલા ચોખા અંદર નાખી એક શેર ખાંડ નાંખવી, ને ચોખા નરમાસ પર આવે ત્યારે થોડું પાણી છાંટી પાંચ તોલા કીસમીસદરાખ ઘીમાં તળીને નાખવી. પછી તપેલી બંધ કરી ઢાંકણ પર તેમજ નીચે અંગાર આપી ચાવલ દમપર રાખવા ને તદ્યાર થાય ને સ્વાદ લઈ આવવા.

ના૦૧૬૫. ઝરદો બીજી રીતનો.

૦૧ શેર ચોખાને ઘોઘ નાખી એ ખાટલી પાણીમાં ખાડવા. નરમ થાય એટલે તેને ચાળણીમાં નાખી પાણી આસાવી નાખવું. પછી ૧ શેર ખાંડમાં ૦૧ શેર પાણી રેડી તેની આસણી કરી તેમાં ખાંડેલા ચાવલ આપી ઉપરથી નવટંક દરાખ, એ તજના ટુકડા અને ચાર પાંચ આખી એળચી નાખવી, અને ૪ વાલ ફેશરને પાણીમાં પલાળી તથા ૦૧ શેર બદામ પસ્તાંની કાતરી નાખવી. ચાવલમાં આસણી મળી જાય પછી ઢાંકણ કાઢી તપેલીના મોઢા પર ભીંના ક. પડાનો કટકો મુકવો, અને તેનો ઉપર ઢાંકણ ઢાંકી નીચેના અંગાર કાઢી નાખી, ઉપર અંગાર મુકી ૦૧ કલાક સુધી દમ આપવો. પછી ૦૧ શેર ઘીને સારી પેઠે કકડાવી ઉપર રેડી દેવું, અને ૦૧ તો-

લો એળચીની ભુકી અને એક તોલો ગુલાબનું પાણી નામી ઉતારીને કામમાં લેવો.

ના૦૧૬૬. તુવર પલાવ.

૧ શેર ચોખ્ખાને ધોઈ પાણીમાં ભીંજવી રાખવા. પછી ૨ શેર પાણીને કકડાવી તેમાં ૦૧ શેર તુવરની દાળ અને ૦૧ તોલો હલદ નાખી ચાર પાંચ નેશ આવવા દઈ ચાળણીથી ઝાસાવી કાઢવી. પછી ૦૧ શેર ઘીમાં એક કાંદો લાલ કરો જે આખો એળચી, જે કકડા તજ, ૦૧ તોલો નીમક તથા જે વાલ ભાર સાહજી નાખી ઝાસાવેલી દાળને તેમાં વઘારવી. પછી ૦૧ શેર દહીંમાં જે વાલભાર કેશર મેળવી નાખવું, અને પ્રથમથી પલાળી રાખેલા ચોખ્ખાને ચુલે મુકી જે તોલો નીમક તથા ૧૧૧ બાટલી પાણી રેડી ચોખ્ખા ચડે ને ઝાસાવી નાખવા. પછી તે દાળમાં આપી તે ઉપર ભીંજાયલું કપડું ઢાંકી તે ઉપર ઢાંકણું ઢાંકવું, અને ધીમી આંચે ૦૧ કલાક સુધી રાખવા. ચડી રહેથી એક બીજા વાસણમાં ૦૧ શેર ઘી લઈ તેમાં ૧ કાંદો કાપી લાલ કરી પલાવના વાસણમાં રેડવું, એટલે તુવર પલાવ તદ્યાર થયલો સમજવો.

ના૦૧૭૬. કુબલી પલાવ.

૧ શેર ચોખ્ખા તથા ૦૧ શેર ચણાની દાળ એ બેઉને ભુદા ભુદા વાસણમાં ભીંજવી રાખવા. પછી ૦૧ શેર ઘીમાં એક કાંદો કાપી લાલ કરી તેમાં ચણાની દાળ વઘારવી, અને તેમાં ૨ શેર પાણી રેડી ૦૧ તોલો એળચી અને લવંગ તથા જે કકડા તજ અને ૧૧૧ તોલો મીઠું નાખવું. દાળ ચડવા આવે ને પલાળી રાખેલા ચોખ્ખા તેમાં આપી ભીંજવેલું કપડું ઢાંકી ધીમી આંચે ચડવા દેવું. ચડી રહેયા પછી ૦૧ શેર ઘીમાં એક કાંદો કાપી લાલ કરી પલાવના વાસણમાં રેડવું, અને અમચ કરી ઉતારી હાંસથી ખાવું.

ના૦૧૬૮. લોભીઆ પલાવ.

તુવરના પલાવ પ્રમાણે બનાવવો. ફર માત્ર એટલોજ કે તુવરને બદલે ચોળા વાપરવા.

ના૦૧૬૯. કેરીનો પલાવ.

જે રતલ ચોખ્ખા સારી પેઠે ધોઈ ત્રણ બાટલી પાણીમાં ઉકાળી

એક તોલો નીમક અંદર નાખવું. ચોખા અધકચરા ચડે એટલે ની-
ચે ઉતારી બાહ્યાંથી ચોસાવી કાઢવા. પછી બે રતલ પાકી કેરીના
રસ કાઢો ૦૧ શેર મલાઈ, ૦૧૧ શેર દુધ, અને ખાંડ, તથા બે આનીભાર
કેશર અને એક તોલો ગુલાબનું પાણી લેવું. પ્રથમ દુધને ઊકાળી
અરધું બળે એટલે તેમાં કેરીના રસ, મલાઈ, તથા ખાંડ નાંખી ખુબ
હલાવી તેને કેશર, અને ગુલાબમાં મેળવી એકરસ કરવું. પછી એક
છાલકી તપેલીમાં પેલા ખાંડેલા ચોખામાંથી થોડા લઈ ફરતા પાથરી
તે ઉપર સોજી ઘી ૦૧૧ તોલો નાખી એક ખમણેલું જળદળ અને
૦૧ તોલો એળચી છુંદીને ભભરાવવી, અને ઢાંકણ ઢાંકી ઉપર નીચે
આતસ રાખી સીજરે થવા દેવું.

ના૦૧૭૦. મુઝાફર સોલા.

૦૧૧ શેર ચોખાને ધોઈને બે ખાટલી પાણીમાં ખાંડવા. બફાઈ
રહ્યા પછી ચાળણીમાં ચોખા ચોસાવવા. પછી ૦૧ શેર શીમાં બે
ત્રણ આખી એળચી અને બે તળના ટુકડા નાખી કકડો પાડી તેમાં
૦૧૧ શેર પાણી તથા ૨ શેર ખાંડ નાખી ચાસણી કરવી. પછી તેમાં
૦૧ શેર બદામ પરતાંની કાતરી, નવટાંક દરાખ, નવટાંક ચારોળી તથા
૪ વાલ કેશરનું પાણી નાખવું અને તેની ઉપર પછી ખાંડેલા ચોખા
નાખી ચમચે હલાવ્યા કરવું. ૦૧ કલાક પછી ૪ લીંબુના રસ, ૨ તોલા
ગુલાબ અને ૦૧ તોલો કુટેલી એળચી નાખી ઉતારી પાડવું. આ
વાની મોકળી નહીં પણ ચમચે ખાવા લાયક થશે.

ના૦૧૭૧. તુવરની દાળ.

એક રતલ તુવરની દાળ સારી પેઠે ધોઈને ત્રણ ખાટલી પાણીમાં
ચોરી તેમાં ૦૧૧ તોલો નીમક અને ૦૧ તોલો હળદ નાખી, દાળ
ચડી રહેને ઉતારવી, અને કડછીથી ઘુંટી નાખવી. એને પારસીચો
ખરી દાળ કહે છે. જો દાળ મસાલાની કરવી હોય તો તેમાં ૧૧૧ તોલો
નીમક, ૦૧૧ તોલો હળદ, ૦૧૧૧ તોલો મરી અને ધાણાજીરું તથા ૧ તોલો
કોકમ, અને એક જુડી કોથમીર ખારીક કાપીને નાખવી. અગરજો વધારે
લી મસાલાની દાળ કરવી હોય તો અઢી તોલા ઘીમાં બે કાંદા ખારીક
કાપી લાલ કરી તેમાં ૦૧૧ તોલો છુદ્ધું આદુ નાખી વધાર કરવો,

અને એ વધાર દાળમાં તરત આપવો. ઉપલી ત્રણે જાતની દાળ ખરી અથવા ઘટ થશે, પણ તેને પાતળી કરવી હોય તો તેમાં એકથી બે ખાટલી સુધી પાણી રેડી પાછી ચુલે ચુકી એક કકડો પાડી ઉતારી નાખવી. દાળ જુની હોય અને જલદી ચડે નહીં તો તેને પાણીમાં ખાફતી વખતે બે વાલ જેટલો ખારો નાખવો, એટલે જલદીથી ચડી નરમ માવા જેવી થઈ જશે. શોખ થાયતો ફેરીની મોસમમાં પાંચ છ કાચી ફેરી છોલી તેની ચીરો કરી દાળ ચડી રહેવા આવી હોય તેમાં ફેરીની ચીરો નાખવી. મસાલાની દાળ ખાટી મીઠી કરવી હોય તો આમલી અથવા કોકમનું ડોહોળું બનાવી તેમાં મીઠાશ સાફ ગોળ નાખી એ મેળવણા દાળ તદ્દખાર થાયને અંદર નાખવી, અને કકડો પાડી ઉતારી કામમાં લેવી.

નાં ૧૭૨. આસામણ.

તુવરની દાળ બફાઈને માવા જેવી થયા પછી તેમાં ખાકી વધેલું પાણી નીતારી લેવામાં આવે છે તેને આસામણ કહે છે. દાઢ શેર આસામણના પાણીમાં ૧૧૧ તોલો કોકમ અને નીમક, તથા ૦૧ તોલો હળદ નાખી ઉકાળવા મુકવું. જો દાળ ખાફતી વખતે આગળથી નીમક અને હળદ નાખી હોય તો તે નહીં નાખવું. પછી કડછીમાં ૦૧૧ તોલો ઘી લઈ તેમાં ૦૧ તોલો રાઈ તથા છૂંદે નાખી વધાર કરવો. રાઈ તતડે એટલે વધાર આસામણમાં આપવો, અને ઉપરથી ૦૧ તોલો છુંદેલું આદુ, ૦૧૧ તોલો ગોળ, એક ખારીક કાપેલી કાથમીર તથા ૨ તોલા કાપરાંનું ખમણ નાખી ચમચ કરી આસામણને સારી રીતે ઉકાળી નીચે ઉતારવું. આવલ સાથે ખરી દાળ લઈ જરા ઘી નાખી તે ઉપર આસામણ નાખી ખવાય છે.

આસામણની કઢી કરવી હોય તો આસામણના પાણીમાં બે ચુકી ચણાનો આટો પાણીમાં કાલવી નાખવો.

નાં ૧૭૩. કઢી-દહીં તથા છાસની.

૧ શેર દહીં લેવું. દહીં જો ખાટું હોય તો તેમાં ૨ શેર પાણી રેડવું, અને જો દહીં મોળું હોય તો તેમાં ૧ શેર પાણી રેડી રવીથી વલોવી દહીં ભાંજી નાંખવું, એટલે છાસ થઈ તેમાં ૧૧૧ તોલો નીમક,

૦૧૧ તોલો મરી, બે વાલ હળદ, અને ૧ જુડી ખારીક કાપેલી કોથમીર નાખી એક રસ કરવું, અને તેમાં ૪ તોલા ચણાના આટો સારી પેઠે મેળવી ચુલે ઉકાળવી. પછી કડછી લાલચોળ તપાવી તેમાં ૧ તોલો ઘી, ૦૧ ખારીક કાપેલો કાંદો તથા ૦૧ તોલો છરૂં નાખી ક-કડાવી, ઊકળતી કઢીમાં નાખી તરત ઢાંકી દેવું, ને બે ત્રણ કકડા પાડી તઢિઆર થાય ને ઊતારવું. જ્યેષ્ઠ એ તો આઘતી છાસ લાવીને ઊપર મુજબ કઢી કરવી. કઢીમાં નીચે લખેલી ચીજો નાખવામાં આવે છે. ખારીક કાપેલી મોગરી, વસંધગિરાં પાકાં કેળાંની કાતરી અથવા મુળાની કાતરી, તળેલા ભીંડા, ખાંડેલી શેકટાની શીંગ અથવા ફુલ, ધાણાં છરાંના મસાલેદાર તળેલા ચણાના ડબકા અથવા મીઠા લીંબડાના પાંદડાં ખારીક કાપેલાં જરા ખાંડ સાથે નખાય છે. એમાંની જેમી એક ચીજ પસંદ પડે તે નાખવી.

ના૦૧૭૪. કઢી કોકમની.

બે તોલા કોકમને ઠંડા પાણીમાં ઘોઘને દોઢ ફોર ગરમ પાણીમાં આસરે ૦૧ કલાક સુધી ભીંજવી રાખવી. પછી ખુબ ચોળી કોકમના કુંચાને પાણીમાંથી કાઢી નાખી, તેમાં એક તોલો મીઠું, ૦૧ તોલો હળદ, ૦૧ તોલો મરી અને ધાણાછરાંના મસાલો, ચાર તોલા ચણાના આટો તથા કોથમીરની જુડી એક કાપીને નાખવી. પછી એક તોલો ઘીમાં કાંદો ખારીક કાપી લાલ કરી વધારવી. તેમાં બે તોલા ગોળ નાખી કકડો આવે ને ઉતારવી.

ના૦૧૭૫. આમલીનું ડોહોળું.

૦૧ રતલ આમલીને પાણીમાં ભીંજવી તેમાંથી બે ફોર ડોહોળું કાઢી તેમાં છ તોલા ચણાના આટો ડોહાવી એક તોલો મીઠું, ૦૧ તોલો હળદ, ૦૧ તોલો મરી, અને ધાણાછરાંના મસાલો, બે તોલા ગોળ તથા એક જુડી કોથમીર નાખી ચમચ કરવી. પછી એક તોલો ઘીમાં એક કાંદો કાપી લાલ કરી ચોક્કું આકુ તથા ૦૧ તોલો છરૂં નાખી વધાર કરવો, અને તે ડોહોળાંમાં આપી ઘટ થાય ત્યાં સુધી ચુલે રાખી ઉતારવું.

ના૦૧૭૬. આમલીનું ડોહોળું-ખીજ રીતનું.

૦૧ રતલ આમલીને પાણીમાં ભીંજવી તેમાંથી એક ખાટલી

કોહેળું કાઢી તેમાં પાંચ લીજા કાંદાના ચાર ચાર કટકા કરી નાખવા. પછી એક જુડી કાપેલી કોથમીર, ૦૧ તોલો આદુ, મરી, તથા ધાણા-જીરું, એ આની ભાર હલક, ૦૧૧ તોલો મીઠું, એક તોલો ગોળ, એક મુઠી ચણાનો આટો તથા ૦૧૧ તોલો ઘી એ સર્વે નાખી ચમચ કરવી, અને ચુલાઉપર મુકી થાયને ઊતારવું. ચુલેથી ઊતાર્યા પછી કલઈ વાળા વાસણમાં રાખવું, નહીં તો કટાઈ જશે.

ના૦૧૭૭. વેંગણની ખીરીઆની.

છોલેલાં દાઢ રતલ વેંગણની પાતળી કાતરીઆ પાડી એ તો-લા ધીમાં એ કાંદા કાપી લાલ કરી તેમાં વેંગણ વધારવાં, અને તે ઉપર ૦૧ તોલો જીરું, ૧૧૧ તોલો મીઠું અને ૦૧૧ તોલો મરી નાખી ચમચ કરવી. પછી એક બાટલી પાણી રેડી ચેડવીને ઉપરથી એક શેર દહીં નાખી એકરસ કરી ઉતારવું, અને આવલ સાથે સ્વાદ લઈ ખીરીઆની ખાવી.

ના૦૧૭૮. તુરીઆનું કોમળ.

એક રતલ કમળાં તુરીઆને છોલી અકેક ઈંચના ટુકડા કરવા અને એક શેર પાણીમાં માવા જેવા ખાફી પાણી નીતારી કાઢવું. અરધો શેર કોપરાનું દુધ તઈઆર રાખવું. પછી ઝીણા નાકાની ચા-ળણીમાં ખાફેલાં તુરીઆં નાખી ઉપરથી થોડું થોડું કોપરાનું દુધ રેડી છાણી કાઢવાં, અને કુંચો વધે તે નાખી દેવો. પછી ૦૧૧૧ તોલો નીમક, ૧૧૧ તોલો ખાંડ અને એક તોલો કોકમનું પાણી પેલા તુરીઆના કો-મળમાં નાખી મેળવવું, અને ૦૧૧૧ તોલો ધીમાં ૦૧૧૧ તોલો જીરું નાખી વધાર કરવો, અને તે વધાર કોકમમાં આપી ઘુંટવું, એટલે તઈઆર થશે. એજ રીતે ગલકાનું કોમળ કરવું.

ના૦૧૭૯. કોપરાનું કોમળ.

એક નાળીએરને ખારીક ખમણીને ૦૧ શેર ગરમ પાણીમાં નાખી, ખુબ ચોળી કુંચા કાઢી નાખી, ફક્ત દુધ રાખવું, અને તે કું-ધમાં ૦૧ તોલો આમલી ચોળીને નાખવી. પછી ૦૧૧૧ તોલો મીઠું તથા એટલાજ વજનની ખાંડ મેળવીને ૧ તોલા ધીમાં ૦૧ તોલો રાઈ તથા ૦૧ તોલો જીરુંનો વધાર કરી ઉપલા કોમળમાં નાખવું.

ચુલે ચુકવું નહીં, કારણ કે તે ફાટી જશે. આ કોમળ કઢીને બદલે ચાવલ સાથે ખવાય છે.

નાં ૧૮૦. પાટીઓ.

ખીચડી સાથે ઘણું કરીને પાટીઓ ખાવાના ઘણા જાણુને શોખ હોય છે, માટે નીચે લખ્યા મુજબ બનાવવો. પટેલા, કંદ, સુરણ, ટા-
મોટા, ફળાં, વેંગાણ, કમરખ, પંડોળાં, શેકટાની શીંગ, વીંગેરે જે જા-
ણુતને પાટીઓ કરવો હોય, તેમાંની એક જાણુસ ગા રતલ લઈ
અથવા તો બે ત્રણ જાતની પચરસી તરકારી લઈ કાપી સમારી
નાહના ઢુકડા કરવા. પછી બે તોલા ધીમાં બે કાંદા કાપી લાલ કરી
તેમાં બે જુડી કાપેલી કોથમીર તથા થોડું છુંદેલું આદુ નાખી વ-
ધાર કરવો, અને તેમાં તરકારી નાખવી. પછી ગા તોલો નીમક,
ગા તોલો મરી તથા ધાણાજીરંના મસાલો અને બે વાલ હળદ ના
ખી તેમાં ગા શેર પાણી રેડવું, અને તરકારી ચડી રહેવા આવે
એટલે તેમાં ખટારા સાડું પાંચ તોલા આંબાસી ૦ કલાક પાણીમાં
આગમચથી બોળી રાખી હોય તેને ઘોઘને નાખવી, અને ચમચ કરી
તદ્યાર થાય ને ઉતારવું. લેહઝત સાડું પાટીઓ ચુલેથી ઉતારવા
આગમચ જોઈએ તો ચાર તોલા કોપરાંનું દુધ નાખવું. ખટારા સાડું
આંબાસીને બદલે જોઈએ તો કરમઢાં અથવા ખીલમરી નાંખવી.

નાં ૧૮૧. લીલા વટાણાની આંમટી.

ગા શેર વટાણાને એક શેર ઉકળતા પાણીમાં નાખી ઢાંકણ
ઢાંકવું. પછી ૧૫ તોલા ચણાના આટો લેવો અને ત્રણ તોલા કોક-
મને અરધો શેર પાણીમાં બોળીને તેમાં આટો નાખવો, અને તેમાં
૧૧ તોલો નીમક, ૨ તોલા ધાણાજીરું, પાંચ વાલ હળદ, બે તોલા છું-
દેલું આદુ, એક તોલો મરી, એક જુડી ખારીક કાપેલી કોથમીર,
ત્રણ તોલા કોપરાંનું ખમણ અને એક તોલો ગોળ અથવા ખાંડ એ
સર્વેને એકરસ કરી ચણાના આટા સાથે બરાબર કાલવવું. અને ગા
શેર પાણી રેડી નરમ કરવું. પછી એ બધું વટાણા ચુલાપર ચડતા
હોય તેમાં નાખી ઉકાળવું. અગર જો ઘણું ઘાડું જણાય તો થોડું
પાણી નાખી નરમ કરવું, અને કઢી જેવું ઘટ રાખી ઉતારવું. આ

આંમટી ચાવલ સાથે અથવા રોટલી સાથે ખાાય છે.

નાં ૧૮૨. ચણાની આંમટી.

૦૧ રતલ ચણાની દાળને બે ખાટલી પાણીમાં ખાફવી. પછી ૧ તોલા ઘીમાં બે કાંદા કાપી લાલ કરી થોડું છુંદણું આફુ નાખી વધાર કરવો, અને તેમાં પેલી ખાફેલી દાળ પાણી સુધ્યાં નાખવી. પછી તે ઉપર એક તોલો મીઠું, ૦૧ તોલો મરી. તથા ધાણાછરું, ૦૧ તોલો હળદ અને એક મુઠી ચણાનો આટો નાખી તળે ઉપર કરવું. પછી તેમાં બે લીંબુ જેટલાં કોકમનું પાણી કરી અંદર નામવું, અને કકડો આવે ને ઊતારી રોટલી યા ચાવલ સાથે ખાતી.

નાં ૧૮૩. ચણાના લીલવાની આંમટી.

એક રતલ છોલેલા લીલા ચણાને બે ખાટલી પાણીમાં ખાફવા. પછી એક તોલો ઘીમાં બે કાંદા કાપી લાલ કરી થોડું છુંદણું આફુ નાખી તેમાં ખાફેલા ચણા વધારવા, અને તે ઉપર એક તોલો મીઠું, ૦૧ તોલો મરી અને ધાણાછરું, ૦૧ તોલો હળદ, ૦૧ શેર ચણાનો આટો તથા ત્રણ તોલા કોકમનું ૧ શેર પાણી કરી એ સર્વ નાખવું, અને ઊપરથી બે તોલા કોકમનું ખમણ નાંખી જેટલું જોઈએ તેટલું જાડું પાતણ કરી ઊતારવું. તુવરના લીલવાનો અથવા વાલના દાણાની આંમટી એજ પ્રમાણે કરવી. મેથીની ભાજની આંમટી પણ એજ મુજબ થશે, પણ તેને ખાફવાની જરૂર નથી.

નાં ૧૮૪. આણના પાંતરાં યા દાંડાની આંમટી.

આસરે વીસ પચીસ આણના પાંતરાંને ખારીક કાપી લીલા ચણાની આંમટીમાં લખ્યા મુજબ મસાલો આપી ખનાવતી. જોઈએ તો પાંતરાં ખાફીને અથવા ખાફ્યા વગર લેવાં. દાંડાની કરવી હોયતો દાંડા પ્રથમ ખાફી નાખવા.

નાં ૧૮૫. મગની દાળ.

એક શેર મગની દાળને બે ત્રણ કલાક પાણીમાં ભીંજવી મુકવી. પછી એક તોલા ઘીમાં એક કાંદા ખારીક કાપી વધાર કરવો, અને તેમાં પેલી મગની દાળ ધોઈને નાખવી. પછી તેમાં દાળની સપાટી ખરાબર આવી રહે એટલુંજ પાણી રેડી, ૧૧ તોલો નીમક નાખી

દાળ આખી ચડીને નરમ માખણ જેવી થાય, અને પાણી બળી જાય એટલે ઉતારવી. પછી લીંબુ નીચવી મરી ભભરાવી રોટલી સાથે થોડું ઘી રેડીને ખાવી. કેટલાકો મગની દાળમાં હલદનાં છે છે માટે જોઈએતો નીમક સાથે બે વાલ હલદ નાખવી.

નાં૦૧૮૬. મગની દાળ બીજી રીતની.

૦૥ શેર મગની દાળને બે શેર પાણીમાં ખાફી નરમ માવા જેવી કરવી. પછી તેમાં ૧૥ તોલો મીઠું, ૦૧ તોલો હળદ, ૦૥ તોલો મરી, તથા ધાણાજીરું અને ૧ તોલો કોકમ નાખી એક રસ કરવું, અને સારી પેઠે ઉકાળીને નીચે ઉતારવી. આવલ અથવા રોટલી સાથે આ નરમ દાળ ખાવી.

નાં૦૧૮૭. ખાટા મગ.

એક શેર આખા મગને ત્રણ શેર ઉકળતા પાણીમાં ઓરી ઉપર ઢાંકણ ઢાંકી ચડવા દેવા. સારી પેઠે સીજ રહ્યા કે મગના છોતરાં છુટાં પડી પાણી ઉપર તરી આવશે, જેને ઝારા વડે કાઢી નાખવાં. છોતરાં તદન નીકળા ગયાં પછી તેમાં ૧૥ તોલો મીઠું, ૦૧ તોલો હળદ, ૦૥ તોલો મરી, કોકમ, અને ધાણાજીરું નાખી સારી પેઠે એકરસ કરવું. પછી કડછીમાં એક તોલો ઘી કકડાવી તેમાં ૦૧ તોલો જીરું નાખી તેના વધાર કરવો, અને એ વધાર ઉપલી દાળમાં મેળવી દેવો. આવલ તથા રોટલી સાથે આ ખાટા મગ ખવાય છે.

નાં૦૧૮૮. અડદની દાળ.

૦૥ શેર અડદની દાળને એક શેર ઉકળતા પાણીમાં નાંખવી અને ચડીને માવા જેવી થાય, પછી તેમાં એક તોલો મીઠું, મરી, અને ધાણાજીરું, ૦૧ તોલો હળદ, અને ૦૥ તોલો છુંદેલું આફુ નાખી એકરસ કરવું. પછી કડછીમાં એક તોલો ઘી કકડાવી તેમાં અરધો કાંદા ખારીક કાપી લાલ કરી થોડું છુંદેલું આફુ તેમાં નાખી વધાર કરવો. આ વધાર દાળમાં આપી દઈ સારી ઉકાળીને ફરીથી જરા જાડી કરી ઉતારવી, અને લીંબુ નીચવી ખાજરી અથવા ઘઉંની રોટલી સાથે ખાવી. દાળ ઉકળતી વખતે પાણી ઉભરાઈ જતાં અટકાવવા સારું ૦૧ તોલો ઘી નાખવું.

નાં ૧૮૯. વટાણા રસદાર.

એક રતલ વટાણાને આખી રાત પાણીમાં યોળી મુકી બીજે ઠંડાડે એક તોલા ધીમાં યે કાંદા લાલ કરી જરા આકુ નાંખી વધારવા. પછી ૦ાા તોલો મીકું, ૦ા તોલો મરી, ૦ તોલો હળદ, એક જુડી કાપેલી કોથમીર તથા દાઢ ખાટલી પાણી નામણું. ચડી રહે એટલે યે તોલા ખમણેલું કોપડું અને ખટારાને સાડું એક તોલો કોકમ નાખી ઉતારણું.

નાં ૧૯૦. વટાણા તળેલા.

એર રતલ વટાણાને ઊપર મમાણે આખી રાત પાણીમાં યોળી મુકી દશ તોલા ધીમાં તળવા. પછી ૦ા તોલો મરી તથા દશ-આની ભાર મીકું વાટીને નાંખણું.

નાં ૧૯૧. વટાણાની દાળ.

એક રતલ વટાણાની દાળને ત્રણ કલાક ભીંજવી કઢાઈમાં ધીને વધાર કરી તેમાં નાખવી, અને ૧ શેર પાણી રેડણું. પછી ૦ાા તોલો મીકું, ૦ા તોલો મરી, અને ૦ તોલો હલદ નાખી પાણી ખળી જાયને જરા રાતી થાય એટલે ઊતારવી.

નાં ૧૯૨. વાલની દાળ મોકળી અથવા ઘુંટેલી.

એક રતલ વાલની દાળને ત્રણ કલાક ભીંજવી રાખવી. પાણી નીતારી તેમાં એક તોલો મીકું, ૦ તોલો હળદ, ૦ તોલો ધાણાચૂર, તથા મરી, અને એક જુડી ખારીક કાપેલી કોથમીર અંદર નાખી મેળવવી. પછી એક તોલો ધીમાં યે કાપેલા કાંદા લાલ કરી જરા આકુ નાખી પેલી મસાલાવાળી દાળ તેમાં વધારવી, અને એક ખાટલી પાણી રેડી તે સુકાય ને ઉતારી ખાંણું મુકવી, એટલે દાળ મોકળી થશે. એનેજ ઘુંટી પાણી નામણું એટલે દાળ પાતળી થશે. દાળ પાતળી કરવા જેટલું પાણી વધારે નાખ્યું હોય તેટલો ઉપલા કરતાં મસાલો વધારે નાખવો.

નાં ૧૯૩. ચણાની દાળ મોકળી અથવા ઘુંટેલી.

એક રતલ ચણાની દાળને ત્રણ કલાક પાણીમાં ભીંજવી રાખવી. પછી ૧ તોલા ધીમાં યે કાંદા કાપી લાલ કરી તેમાં થાકું છુંદણું

આફ તથા ૦૧ તોલો છૂડું નાખી વધાર કરવો, અને તેમાં ઉપલી દાળ નાખી વધારવી. પછી તેમાં ૧ તોલો મીઠું અને ૦૧ તોલો હલદ ભભરાવી એક ખાટલી પાણી રેડી ચડવા દેવું. ચડી રહેવા આવે એટલે તેમાં એક જુડી કાપેલી કોથમીર, ૦૧ તોલો મરી, અને તે-ટલુંજ વાટેલું ધાણાછૂડું અંદર આપી, પાણી બળી જાય અને દાળ નરમ થાયને ઉતારવી, અને લીંબુ નીચવી ખાવી. આ મોકળી દાળને બુટેલી કરવી હોય તો દાળને કંડછીથી ઘુંટી નાખી, બીજું એક ખા-ટલી પાણી રેડી, કકડો પાડવો, અને જેટલી ઘટ યા પાતળી જો-ઈએ તેવી કરી ઉતારવી.

ના૦૧૯૪. ચણાની ઢોકળી.

એક રતલ ચણાની દાળને ચાર કલાક પાણીમાં પલાળી રાખી પછી પરથર ઉપર ખારીક વાટી તેમાં એક તોલો મીઠું, ૦૧ તોલો હળદ, અને ધાણાછૂડું, ૦૧ તોલો મરી, અને બે વાટી કોપરાંની ખારીક પીસીને મેળવવી. પછી તેના નાહના ગોળા વાળી ચુલા ઉપર તપેલીમાં પાણી કકડાવા તે ઉપર ચાળણી મુકી તેમાં પેલા ગોળા વરાળથી બફાવા સાડું ઢાંકણ ઢાંકીને મુકવા. બફાઈ રહેથી તેના કટ-કા પાડી તેને બે તોલા ધીમાં બે કાંદા કાપી લાલ કરી તેમાં થોડું છુંદેલું આફ નાખી વધારવા, અને લીંબુ નીચવી ઉપયોગ કરવો.

ના૦૧૯૫. તીટોરી અથવા સણગા ડુંદેલા ચણા.

૧૧૧ રતલ ચણા ત્રણ ખાટલી પાણીમાં આખી રાત ભીંજવી બીજે દહાડે ટોપલીમાં થોડું ઘાસ પાથરી તે ઉપર નાખવા, અને ઉપર પાકું ઘાસનુ પડ કરી બે દીવસ સુધી રોજ ત્રણવાર પાણી છાંટતા રહેવું, એટલે પીલા કુટરો. પછી તેને ટોપલીમાંથી બાહાર કાઢી પાણીમાં નાખી છોડાં કાઢવાં અને તેમાં ૧૧ તોલો મીઠું, છ આનીભાર મરી તથા ૦૧ તોલો ધાણાછૂડું એ સર્વે મસાલો પેલી છોલેલી તીટોરીમાં મેળવી એક તોલો ધીમાં બે કાંદા કાપી લાલ કરી તેમાં અઢી આનીભાર છૂડું નાખી તીટોરી વધારવી. અને એક ખાટલી પાણી રેડી મુકાય ને ઉતારી બાફણે મુકવી. દાળ બદામ જેવી સફેદ આખી રહેવી જોઈએ.

ના૦૧૯૬. તીટોરી યા સણુગા કુટેલા મગ.

એક રતલ મગને આખી રાત પાણીમાં ભીંજવી બીજે દહાડે કપડામાં બાંધી હંચા ટાંગવા. ત્રીજે દહાડે પીલા કુટે પછી એ તોલા ધીમાં એ કાંદા કાપી લાલ કરી, ૦૧ તોલો મરી, હળદ, તથા ધાણાજીરું સરવે નાખી તીટોરી વગર છોલવે અંદર આપી વઘારવો, અને અમચ કરી તે ઉપર એક તોલો મીકું તથા પોંણી ખાટલી પાણી નાખી ચડે ને ઊતારવી. મઠની તીટોરી પણ ઉપર પ્રમાણે બનાવવી.

ના૦૧૯૭. તુવરની દાળમાં ઢોકળી.

૦૧૧ રતલ તુવરની દાળ ઘોઘને એ ખાટલી ઊકળતા પાણીમાં ઝોરી, ચડી જાય ત્યારે તેમાં ૧ તોલો મીકું તથા ૦૧ તોલો હળદ નાખવી. પછી ૦૧૧૧ રતલ ઘઉંના આટામાં ૦૧૧ તોલો મીકું તથા અન્નમો, ૦૧ તોલો હળદ તથા ૨૧૧ તોલા મોણુ ધી નાખી પુરીની માફક આટો બાંધી ખુબ મસળવો અને તેના સોપારી જેવડા ગોળા પાડી વડાના આકારની ઢોકળીઆ બનાવી દાળમાં નાખી ઉકાળીને ઉતારવી. ખાતી વખતે જોઈતું ધી લેવું. આ ઢોકળીની જગાએ વડાં જેવી રોટલી વાણી તેના ડાયમણ રોકા કટકા કાપીને પણ નખાય છે, જેને સુતરી કહે છે.

ના૦૧૯૮. મસુર.

એક રતલ મસુરને દાઢ શેર પાણીમાં બાફવા. પછી ૦૧૧૧ તોલો મીકું, ૦૧ તોલો હળદ, અને ધાણાજીરું, તથા ૦૧૧ તોલો મરી મસુરમાં નાખવું, અને એ તોલા ધીમાં ૧ કાંદા કાપી લાલ કરી થોડું છુંદવું આફુ નાખી તેમાં મસુર વઘારી ઉપયોગ કરવો.

ના૦૧૯૯. મસુર ઘુટેલા.

એક રતલ મસુરને એ ખાટલી અધરણમાં ચેડવી તેમાં એક તોલો મીકું, ૦૧ તોલો મરી, ૦૧ તોલો હળદ, તથા ધાણાજીરું, એ જુડી કાપેલી કાથમીર, એ કાંદાની કાતરી તથા પાંચ તોલા ધી નાખી ઘુંટવું, અને ઢાંકણા પર પાણી રેડી રસરસતા રહે ને ઉતારવું.

ના૦ ૨૦૦. મઠ રસદાર.

એક રતલ મઠને બાર કલાક પાણીમાં ભીંજવી અઢી રૂપીઆ

બાર ધીમાં કાંદા કાપી લાલ કરી થોડું છુંદેલું આફુ નાખી તેમાં મઠ વધારવા. પછી ૦૧૧ તોલો મીકું, ૦૧ તોલો મરી, ૦૧ તોલો હળદ અને એક જુડી કાપેલી કોથમીર નાખવી, અને એક ખાટલી પાણી રેડી સારા ચડે એટલે એ તોલા ખમણેલું કોપરું નાખવું. એમાં કોઈ પણ જાતની તરકારી નાખવી હોય તો ૦૧૧ રતલ મઠ અને ૦૧ રતલ તરકારી લેવી.

નાં ૨૦૧. ચોળા તળેલા ચાંસેકેલા.

એક રતલ ચોળા બાર કલાક પાણીમાં ભીંજવી રાખી, પછી તેમાંનું પાણી નીતારી કાઢવું, અને તેને ૧૦ તોલા ધીમાં તળવા. તે ઉપર ૦૧૧ તોલો વાટેલું નીમક અને ૦૧ તોલો મરી ભભરાવી ભીંજી નીચવી ખાવું. જો ચોળા સેફલા કરવા હોય તો તવા ઉપર થોડા થોડા નાખી સેકી કાઢવા, અને મરી મીકું ભભરાવી તથા ભીંજી નીચવી ખાવા.

નાં ૨૦૨. ચોળા ઘુટેલા.

૦૧ રતલ ચોળાને એ ખાટલી પાણીના અધરાણમાં ઘોરી ચેડવવા. પછી તેમાં ૫ વાલ હળદ, ૦૧ તોલો મીકું, ૦૧ તોલો મરી, તથા છુંદેલું આફુ નાખી ઘુટી નાખવા. પછી એ ભીંજી જોડેલાં કોકમનું નવટાંક પાણી કરી તેમાં રેડવું અને ચમચ કરી ઉતારી પાડવું.

નાં ૨૦૩. ચોળા રસદાર.

એક રતલ ચોળાને ૧૨ કલાક પાણીમાં ભીંજવી રાખવા. પછી એ તોલા ધીમાં એક કાંદા કાપી લાલ કરી થોડું છુંદેલું આફુ નાખી વધાર કરવો અને તેમાં ચોળા આપી ૦૧૧ તોલો મીકું, ૦૧ તોલો મરી, અને કોકમ, ૦૧ તોલો હળદ, અને એક જુડી કાપેલી કોથમીર નાખવી, તથા એક ખાટલી પાણી રેડી ચમચ કરવી. ચડી રહેવા આવે ને એ તોલા કોપરાંનું ખમણુ ભભરાવી તદ્દિઆર થાયને ઉતારવું.

નાં ૨૦૪. ચણાનીદાળને દુધીનું શાક.

૦૧ શેર ચણાની દાળને ત્રણ કલાક પાણીમાં પલાળી રાખવી, તથા એક શેર દુધીને કાપી છોલીને નાહના કટકા કરવા. પછી એ તોલા ધીમાં એ કાંદા કાપી લાલ કરી ૦૧ તોલો છૂરું નાખી તેમાં ચણાની દાળ પાણીમાંથી કાઢો વધારવી, અને ૦૧ શેર પાણી નામવું. પછી ઉપરથી દુધી આપીને ૦૧૧ તોલો મીકું, ૦૧ તોલો બા-

ણાજીરું ને મરી તથા ૨ વાલ હળદ લભરાવી એકરસ કરવું. પાણી બળી રહેને દાળ ચડી ગયા પછી ઉતારી હીંબુ નીચવી ખાવું. વધારે લેહેઝતદાર કરવા સાંરું નેધએ તો એ તોલા કોપરાંનું ખમણ નાખી ચુલેથી ઉતારવું.

નાં૨૦૫. ચણાની દાળને તુરીઆંનું શાક.

૦૧ શેર ચણાની દાળને ત્રણ કલાક પાણીમાં ભીંજવી રાખવી, તથા એક શેર તુરીઆં સમારી ઝીણા ટુકડા કરવા. પછી એ તોલા ધીમાં એ કાંદા કાપી લાલ કરી ૦૧ તોલો છુંદેલું આફુ નાખી તેમાં ચણાની દાળ પાણીમાંથી કાઢીને વધારવી, અને ૦૧ શેર પાણી નાખવું. ઉપરથી સમારેલાં તુરીઆં આપી પછી તે ઉપર ૦૧૧૧ તોલો મીઠું, ૦૧૧ તોલો ધાણાજીરું, અને મરી, તથા એ વાલ હળદ લભરાવી ચમચ કરવી. દાળ ચડી રહે એટલે ઉતારતી વખત એ તોલા કોપરાંનું ખમણ નાખવું.

નાં૨૦૬. ચણાની દાળને કોહોળાંનું શાક.

૦૧૧ શેર ચણાની દાળને ત્રણ કલાક પાણીમાં પલાળી રાખવી, તથા દાઢ શેર કોહોળાંને છેલ્લી ખારીક કટકા કરવા. પછી એ તોલા ધીમાં એ કાંદા કાપી થોડું છુંદેલું આફુ નાખી વધાર કરવો, અને તેમાં ચણાની દાળ આપી ૦૧ શેર પાણી રેડવું. તે ઉપર કોહોળું નાખી ૧ તોલો મીઠું, ૦૧૧૧ તોલો ધાણાજીરું, ૦૧૧ તોલો મરી અને ૩ વાલ હળદ નાખી તજે ઉપર કરવું. પાણી બળી રહે ને દાળ ચડી જાય પછી ઉતારવું. કોહોળાંને હીંદુઆ પટકાર કરી કહે છે.

નાં૨૦૭. ચણાની દાળને ભાજીનું શાક.

મેથીની ભાજી, કરલાની ભાજી, ભરૂચી ભાજી, વીગેરેમાંથી કોઈપણ એક જાતની ભાજી ૧ શેર લઈ ઘોઈ સમારી ખારીક કાપવી. પછી ૦૧ શેર ચણાની દાળને ત્રણ કલાક આગળથી પાણીમાં પલાળી રાખી હાથ તેને નીતારી ભાજી સાથે મેળવવી. પછી એ તોલા ધીમાં ૦૧ તોલો જીરું નાખી વધાર કરવો. તેમાં ચણાની દાળ અને ભાજી નાંખવી. અને ઉપરથી ૦૧ શેર પાણી રેડીને ૦૧૧૧ તોલો નીમક, ૦૧૧૧ તોલો ધાણાજીરું, અને મરી, તથા ૨ વાલ હળદ લભરાવી તજે ઉપર કરવું.

પછી તેમાં ૩ તોલા લીલાં કરમદાં નાખવાં. પાણી બળી જાય ને ઉતારતી વખત એ તોલા કોપરાંનું ખમણ નાખવું.

નાંર૦૮. ચણાની દાળને અળુના પાંતારાંનું શાક.

૧ શેર ચણાની દાળને ત્રણ કલાક પાણીમાં ભીંજવી રાખવી, અને ૧ા શેરને આસરે અળુના પાંતરાંને બારીક સમારી દાળમાંનું પાણી નીતારી તેમાં મેળવી દેવાં. પછી એ તોલા ઘીમાં એ કાંદા કાપી લાલ કરી ૦ા તોલો છુંદલું આદુ નાખી તેમાં ચણાની દાળ અને અળુના પાંતરાં વધારી ૦ા શેર પાણી રેડવું. પછી ૧ા તોલો નીમક, ૦ા તોલો ધાણાજીરું, અને મરી, ૩ વાલ હળદ, અને ૦ા તોલો કોકમને પાણીમાં કાલવી રેડવું. પાણી સુકાય ને દાળ ચડી રહે એટલે એ તોલા કોપરાંનું ખમણ નાખી ઉતારવું. અળુના પાંતરાંની માફક અળુના ઢાંડાની પણ તરકારી ચણાની દાળમાં થશે.

નાંર૦૯. ચણાની દાળને કોબીનું શાક.

૦ા શેર ચણાની દાળને ત્રણ કલાક આગમચથી પાણીમાં ભીંજવી રાખવી, તથા ૧ા શેર કોબીને બારીક કાપવી, અને દાળમાંથી પાણી નીતારી તેમાં કોબી મેળવવી. પછી એ તોલા ઘીમાં એ કાંદા લાલ કરી થોડું છુંદલું આદુ નાખી વધાર કરવો, અને એ વધારમાં તરકારી આપી ૦ા શેર પાણી રેડી ૧ તોલો મીઠું, ૦ા તોલો ધાણાજીરું, અને મરી, ૨ વાલ હળદ અને ૦ા તોલો ગરમ મસાલો એ સર્વે એકઠો મેળવીને અંદર નાખવો. પાણી સુકાય એટલે એ તોલા કોપરાંનું ખમણ ભભરાવીને ઉતારવું.

નાંર૧૦. ચણાની દાળમાં દીલપસંદ.

૦ા શેર ચણાની દાળને ત્રણ કલાક પાણીમાં ભીંજવી રાખવી, તથા એક શેર દીલપસંદને છોલી નાહના કટકા કરવા. દાળમાંથી પાણી નીતારી તેને દીલપસંદમાં મેળવવી, અને એ એકને ૨ તોલા ઘીમાં ૦ તોલો રાઈ સારી પેઠે તતડાવી તેમાં વધાર કરવો, અને ઉપરથી ૦ા શેર પાણી રેડી ૦ા તોલો મીઠું, ૦ા તોલો ધાણાજીરું, તથા મરી અને ૨ વાલ હળદ ભભરાવી તળે ઉપર કરવું. પાણી સુકાય અને દાળ ચડી ગયા પછી ઉતારો લીધુ નીચવીં સ્વાદ લઈ ખાવું. દીલપસંદ

ભીલાં મોઢાં આરંજના ઘાટ અને રંગના કાંરડ મારફેટમાં બે ત્રણ દાઢીએ શેરને હીસાએ વેચાય છે.

નાંર૧૧. ચણાની દાળમાં તરકારી.

કારેલાં, ચીલડાં, ગલકાં, કાકડી, જોલકોલ, મુળા, ખંધફેળાં, ફેળાંના ફુલ, પંડોળાં વીગેરેનું ચણાની દાળમાં શાક થાય છે. આ માંહેલી કોઈપણ એક જાતની તરકારી ૧ શેર લઈ સમારીને નાહના કટકા કરવા. પછી ૦૧ શેર ચણાની દાળને આગમચથી પાણીમાં ભીંજવી રાખી હોય તેને પાણીમાંથી કાઢી તરકારીમાં મેળવવી, અને તેને ૨ તોલા ધીમાં બે કાંદા કાપી લાલ કરી ૦૧ તોલો છુંદેલું આદુ નાખી તેમાં વધારવી, અને તેમાં જોડેલું પાણી રેડી ૧ તોલો મીઠું, ૦૧૧ તોલો ધાણાજીરું, ૦૧ તોલો મરી તથા ૨ વાલ હળદ લભરાવી એકરસ કરવું. પાણી સુકાય અને તરકારી તથા દાળ ચડી ગયા પછી બે ત્રણ તોલા કોપરાનું ખમણ લભરાવી ઉતારી ઉપયોગ કરવો.

નાંર૧૨. મગની દાળમાં તરકારી.

પંડોળાં, ગલકાં, તુરીઆં, કોહોળું, કાકડી, કરલાની ભાજી વીગેરેનું મગની દાળમાં શાક થશે. ઉપલી તરકારીમાંથી જે એક જાતની પસંદ હોય તે ૧ શેર લઈ સમારી ખારીક કાપવી, અને ૦૧ શેર મગની દાળને બે કલાક આગમચ પાણીમાં ભીંજવી રાખી હોય તેમાંનું પાણી કાઢી નાખી તેમાં તરકારી મેળવવી, અને બે તોલા ધીમાં બે કાંદા કાપી લાલ કરી ચોડું છુંદેલું આદુ નાખી વધાર કરવો, અને તેમાં દાળ તથા તરકારી નાખી ૦૧ શેર પાણી રેડવું, અને ઉપર ૧ તોલો મીઠું, ૦૧ તોલો ધાણાજીરું, અને મરી, તથા ૩ વાલ હળદ લભરાવી એક રસ કરવું. પાણી સુકાયને તરકારી તથા દાળ ચડી ગયા પછી ઉતારતી વખતે તેમાં ૨ તોલા કોપરાનું ખમણ નાખવું.

નાંર૧૩. ચણાના આટામાં મુળાનું શાક.

૧ શેર મુળાના દાઢ ઈંચ જેટલા લાંબા કટકા કરી તેની ઉભી છ સાત ચીરીઓ કરવી, અને બે તોલા ધીમાં ૦૧ તોલો રાઈ તતડાવી તેમાં મુળાની ચીરીઓ નાખી વધારવી, અને ૦૧ શેર પાણી રેડવું. પછી ૦૧ શેર ચણાના આટામાં ૧ તોલો નીમક, ૦૧ તોલો ધાણા

છડે, અને મરી, ૨ વાલ હળદ તથા બે તોલા કોપરાંનું ખમણ ખરા-
ખર એકરસ કરી તેમાં ૦૧ શેર પાણી રેડી આટાને કઢી જેવો પાતળો
કરવો, અને તે મુળામાં નાખી ચમચ કરી સીજ રહે ને ઉતારવું.

નાં ૨૧૪. સરકો.

કોપરાંનું ખમણ, ખસખસ અને બદામ, દર બે તોલા, મીઠું
૦૧ તોલો, છડે, મરી અને આદુ, દર ૦૧ તોલો, આ સર્વે જાણસોને
એકઠી કરી ખારીક આટા જેવું પીસવું. પછી તેમાં એક શેર પાણી
રેડી મેળવવું, અને કપડાંએ ગાળી કાઢી તેમાં બે ત્રણ લીંબુનો રસ
નીચવવો, એટલે સ્વાદદાર સરકો બનશે.

નાં ૨૧૫. સરકી.

તુવરની દાળ ખાક્યા પછી ખાકી વધેલું પાણી જેને આસામાણું
કહે છે તે ૦૧ શેર લેવું, અને તેમાં ૦૧ તોલો મરી, ધાણા, છડે,
અને આદુને ખારીક પીસીને મેળવવું. પછી એક કાકડીને ખમણીને
તેમાં મેળવવી. કાકડી નહીં હોય તો બે કાંદાનો છુદો અથવા ખીંચો
કરીને તેમાં મેળવવો. ઉપરથી એક જુડી ખારીક કાપલી કોથની
નાખી બે ત્રણ લીંબુનો રસ નીચવવો, એટલે સ્વાદદાર સરકી તૈયાર
થશે, જેને કુરદાળ અથવા તુવર પલાવ પર થોડી થોડી નાખી ખાવું.

ભાગ ત્રીજો.

નાં ૨૧૬. અનેનાસ મીઠું.

એક રતલ અનેનાસ સમારી તેના ટુકડા કરવા. પછી એક
શેર ગોળ ચા ખાંડમાં ૧૧૧ ખાટલી પાણી રેડી શીશ બનાવવો. ઉપર
કચરો તરી આવ્યો હોય તે કાઢી નાખી, તેમાં અનેનાસના ટુકડા
નાખી તે રાતા થાય અને તેમાં શીશ પચી રહે ને ચુલેથી ઉતારી
ખપમાં લેવું.

નાં ૨૧૭. અળુખડાનું શાક.

અળુના પાંતરાં અથવા જેને પતરવેલના પાંતરાં કહે છે, ને તે પાંતરાંની નીચે જમીનમાં કંદ થાય છે, તેને અળુખડાં કહે છે. એક રતલ અળુખડાં છોલી કટકા કરી બે ખાટલી પાણીમાં ખાડવાં. પછી ત્રણ તોલા ધીમાં બે કાંદા કાપી લાલ કરી ૦૧૧ તોલો છુદેલું આદુ નાખી તેમાં અળુખડાં વધારવાં, અને ઉપરથી ૦૧૧૧ તોલો નીમક, ૦૧૧ તોલો મરી, ૦૧૧ તોલો ધાણાજીરનાં મસાલો તથા બે વાલ હળદ નાખી એકરસ કરવું. પછી ૩ તોલા કોકમને ૦૧ શેર પાણીમાં ચોળી તે પાણી રેડવું અને સીજી રહે ને ઉતારવું.

નાં ૨૧૮. અંજીરનું શાક.

એક રતલ સુકાં અંજીર લેવાં અને તે દર એકના બે કટકા કરવા. પછી બે તોલા ધીમાં ૦૧ તોલો જીરું નાખી વધાર કરવો, અને તેમાં અંજીર આપી ૦૧૧ તોલો નીમક તથા ૦૧૧ શેર દુધ રેડવું, અને ધીમી આંચે રાખી રસરસતાં રહે તેમ ઉતારી ખપમાં લેવાં. અંજીર કાચાં હોય તો તેને કાપી દર એકના ચાર કટકા કરવા. પછી તેને ઉપર લખ્યા પ્રમાણે વધારી, તેમાં ૦૧૧ તોલો નીમક, ૦૧૧ તોલો મરી અને ધાણાજીર, તથા બે વાલ હળદ નાખી ચમચ કરવી, અને અરધા નાળીયેરના ખમણનું દુધ કાઢી તેમાં ૦૧ શેર પાણી રેડી તે નામવું અને સીજી રહે ને ઉતારવું.

નાં ૨૧૯. અંખાડાનું શાક.

એક રતલ અંખાડા લેવાં અને દર એકને કાપી ચાર કટકા કરવા. પછી ત્રણ તોલા ધીમાં એક કાંદો કાપી લાલ કરી ૦૧૧ તોલો છુદેલું આદુ નાખી તેમાં અંખાડાને વધારવા, અને ઉપરથી એક તોલો નીમક, ૦૧૧ તોલો મરી, અને બે વાલ હળદ આપી ઢાંકણુપર પાણી નાખી ધીમાં આંચે થવા દેવા. અધકચરાં થાયને તેમાં ચાર તોલા ગોળનું ૦૧ શેર પાણી કરી નામવું, અને તદ્દિઆર થાયને ઉતારવું. અંખાડાની લાજને વધારી ખાટી મીઠી પકાવીને પણ ખવાય છે.

નાં ૨૨૦. આરીઆનું શાક તથા સંભારીઆં.

એક રતલ આરીઆં જેને મુરતી ચીલડાં પણ કહે છે, તેને છો-

લી નાહના કટકા કરવા. પછી ત્રણ તોલા ધીમાં એક કાંદા કાપી લાલ કરી ૦૧ તોલો છુંદલું આફુ નાખી તેમાં આરોઆં વધારવાં, અને તે ઉપર ૧ તોલો નીમક, ૦૧ તોલો મરી, ૦૧ તોલો ધાણાજી-રાંના મસાલો તથા બે વાલ હળદ નાખી ચમચ કરવી, અને સીજી રહે ને ઉતારવું. અગર જે આરીઆંના સંભારીઆં કરવાં હોય તે તેને છોલી ૬૨ એકની ઉભી ચાર ફાડ નોડાયલી કરવી અને તે ફાડમાં બે તોલા કોપરાંનું ખમણ, ૦૧૧ તોલો નીમક, ૦૧ તોલો મરી, ૦૧ તોલો ધાણાજીરાંના મસાલો તથા ૨ વાલ હળદ, આ સર્વે મસાલાને એકરસ કરી થોડો થોડો અંદર ભરવો, અને ઉપર લખ્યા મુજબ તેને વધારવાં, અને ઉપરથી એક વાલ ભાર ખારાને પાંચ તોલા પાણીમાં કાલવી તેમાં રેડવું એટલે સંભારીઆં ચડીને નરમ માવા જેવાં થશે.

નાં ૨૨૧. આંખા કળીઆ.

એક શેર ગોળ અથવા ખાંડમાં ૧૧૧ શેર પાણી રેડી તેને ચુલે મુકવું, અને કચરાની છારી ઉપર તરી આવી હોય તે કાઢી નાખી તેમાં ૦૧ શેર છેલેલા આખા જીણા કાંદા નાખવા. કાંદા અધકચરા ચડે એટલે તેમાં પાંચ છેલેસી કાચી કેરીના ટુકડા ગોટલા સાથે અને બે છેલેલાં અનેનાસના ટુકડાએ બંને અડધો કલાક આગળથી પાણીમાં ભીંજવી રાખ્યાં હોય તે અંદર આપી દેવાં. પછી ધીમી આંચ રાખી સર્વે સીજી રહે ને ખરાબર ચાસપર આવે એટલે તેમાં ૦૧ તોલો ધી નાખી સેહજ વારમાં ઉતારવું. ખાંડના કરતાં ગોળ નાખ્યાથી આંખા કળીઆ વધારે સ્વાદીષ્ટ બનશે. ૦૧ તોલો ધી નાખ્યાથી આંખા કળીઆ મજબૂત હોય રહેશે.

નાં ૨૨૨. કટલેસ તરકારીના.

કોઈપણ સુકી તરકારી જેવી કે પટેટા, કંદ, કડવાં બીજ, ડબલ-બીજ વીગેરેના કટલેસ થઈ શકશે. એવી સુકી તરકારી ૦૧ રતલ લઈ પાણી-માં બાફી છોલીને માવા જેવી ઘુંટી નરમ કરવી. પછી ૦૧ તોલો નીમક ૦૧ તોલો મરી, ધાણાજીરું, અને ખારીક છુંદલું આફુ, એક કાપેલી કોથમીર તથા ત્રણ કુદનાના પાંતરાં, એ સર્વે મસાલો વાટી તરકારીના માવામાં મસળી એકરસ કરવો. પછી તેમાંથી થોડું લઈને હાથેલીપર

જોઈતા ઘાટના અને કદના કટલેસ થાપવા, અને તેને ઘડિના રવામાં અથવા પાંડિના સુકા ભુકામાં રગદાળવા, અને ત્રણ તોલા ઘઉંના દુધને ૦૧ શેર પાણીમાં પીગળાવી તેમાં કટલેસ ઓળી કાઢવા. પછી ૧૦ તોલા ધીને પેણામાં કકડાવી તેમાં તળી નાખી સ્વાદ લેઈ ખાવા.

નાં ૨૨૩. કડવાં બીજનું શાક.

એક રતલ લીલાં અથવા સુકાં કડવાં બીજને પાંચ તોલા ધીમાં એક કાંદા કાપી લાલ કરી તેમાં વધારવાં. અધકચરાં થાય એટલે તેમાં પાંચ જુડી સમારેલી કોથમીર અને ત્રણ કાંદા કાપી નાખવા, અને તે ઉપર એક તોલો નીમક, અને ૦૧ તોલો મરી ભભરાવી ચમચ કરવી. પછી ૦૧ થી ૦૧ શેર પાણી રેડી સુકાય ને ઘી ઉપર આવે એટલે ઉતારી લીંબુ નીચવી ખાવું.

નાં ૨૨૪. કમરખનું શાક.

એક રતલ પાકા પીળા રંગની કમરખોને કાપી કટકા કરવા, અને ત્રણ તોલા ધીમાં એક કાંદા કાપી લાલ કરી તેમાં નાખી વધારવા. પછી ૧ તોલો નીમક, ૦૧ તોલો મરી અને બે વાલ હળદ્ર ભભરાવી ચમચ કરવી, અને બે તોલા ગોળને નવટાંક પાણીમાં ડોહોવી ઉપર રેડવું અને પાણી સુકાયને ઉતારી પાડવું.

નાં ૨૨૫. કાકડીનું શાક અથવા સંભારીયાં.

મધ્યમ કદની ચાર કાકડી છોલી કાતરીએ પાડવી. પછી ૧ તોલો નીમક, ૦૧ તોલો મરી, ધાણાજીરું, તથા છુંદેલું આદુ, એક જુડી કાપેલી કોથમીર, ૨ વાલ હળદ્ર, અને ૩ પાંતરાં કુદનાના લેવાં. એ સરવે મસાલાને વાટી તેમાં કાકડી ખરમોટવી. પછી ૨ તોલા ધીમાં એક કાંદા કાપી લાલ કરી તેમાં કાકડી નાખી વધારવી. ચડી રહેને ઉતારતી વખતે ૨ તોલા કોપરાંનું ખમણ ભભરાવવું. કાકડીના સંભારીયાં કરવાં હોયતો કાકડીને છોલી ગંદેરી રોઝા બે ઈંચ મોટા ગોળ કટકા કાપવા. તેની એક બાજુએથી જોડાયેલી ચાર ફાડ પાડવી, અને તે ફાડમાં ઉપર લખેલા મસાલામાં બે તોલા કોપરાંનું ખમણ ઉમેરી વાટીને ભરવો. પછી તેને વધારવાં અને સીંછ રહેને ઉતારી ખાવાં. કાકડીની તરફારીમાં મુદ્દા પાણી નાખવું નહીં.

નાં ૨૨૬. કારેલાંનું શાક.

૧ શેર કારેલાંની કંગન ઓખવી નાખી તેની કાતરીઓ ક-
રવી. તેમાં ૨ તોલા નીમક સારી પેઠે ચોળીને ચાળણીમાં નાંખવું,
અને કિંચું ઢાંકણ ઢાંકી ઉપર વજન મુકવું, એટલે તેમાંનું કંઠવું
પાણી થોડા વારમાં નીતરી જશે. પછી ૩ તોલા ઘીમાં બે કાંદાના
વઘાર કરી તેમાં કારેલાં ઘાંઘને નાખવાં અને તે ઉપર ૧૦ તોલા મરી
અને ધાણાછરાનો મસાલો નાખી ચમચ કરવી. કારેલાં ચડી રહેલા
આવે એટલે ૧ શેર ગોળ નવટાંક પાણીમાં કાલવી અંદર નાખવો. ખાટાં
મીઠાં કરવાં હોય તો બે તોલા કોકમનું પાણી કરી તેમાંજ ગોળ
ઢોલોની અંદર રેડવું, અને ચમચ કરવી. પાણી મુકાયને ઉતારવું.

નાં ૨૨૭. કારેલાંના સંભારીઆં.

એક શેર કારેલાં લઈ તેને એક ખાનુથી ૮ભાં વચમાંથી ચીરવો,
અને તેમાં ૨ તોલા નીમક ભરી ચાળણીમાં નાખી તે ઉપર ઉધું ઢાં-
કણ ઢાંકી વજન રાખી મુકવું, એટલે થોડીવારમાં તેમાંનું કંઠવું પાણી
નીતરાઈ જશે. પછી કારેલાંને સારી પેઠે ઘાંઘને, ૧૦ તોલા મરી, ૧
તોલા છુંદલું આદુ તથા ધાણાછરું, બે વાલ હળદ, એક ન્હડા કાપેલી
કાથમીર, ત્રણ કુદનાના પાંતરાં, એક તોલા કોપરાનું ખમણ અને બે
તોલા ચણાનો આટો એ સર્વેને વાટી નાખી ચીરેલાં કારેલાંમાં થોડું
થોડું ભરવું. પછી ઘઉંના રવામાં અથવા પાંડિનાં મુકા ભુકામાં રગ-
દાળી, પેણામાં ૧૦ તોલા ઘી કકડાવી, તેમાં કારેલાં નાખી સારી
પેઠે રાતા કરીને બાહાર કાઢવાં.

નાં ૨૨૮. કાળી ફલાવરનું શાક.

એક રતલ કાળી ફલાવર, જેને કોખીનાં ફુલ પણ કહે છે, તેને
સમારી બે ખાટલી પાણીમાં બાફી પાણી નીતારી નાખવું. બાફતી વખતે
એક તોલા વરીઆળીની પોટલી બાંધી અંદર નાખવી. પછી પાંચ
તોલા ઘીમાં બે કાંદાં કાપી લાલ કરી થોડું છુંદલું આદુ નાખી તેમાં
કાળી ફલાવર વઘારવી, અને તે ઉપર ૧ તોલા નીમક, ૧૦ તોલા મરી
અને ૧૦ શેર કોપરાનું દુધ અથવા બેશનું દુધ રેડી ધીસી આંચ
ચડવા દઈ ઉતારવું.

નાં ૨૨૬. કેળાંનું શાક.

પાંચ વસાઈગિરાં ત્રણધારી કાચાં કેળાં છોલી નાહના કટકા કરવા. પછી ૨ તોલા ઘીમાં ૦૧ તોલો છૂં નાખી વધાર કરવો, અને તેમાં કેળાં આપી, ૦૧૧ તોલો મીઠું નાખી ચમચ કરવી. પછી ૦૧ શેર પાણીમાં ૦૧ શેર ગોળ ડોહોવી તે રેડી સારાં ચડી રહેને ઊતારવાં.

નાં ૨૩૦. કેળાં તળેલાં.

ચાર વસાઈગિરાં પાકાં કેળાં છોલી તેની પાતળી કાતરીએ કરવી, અને કઢાઈમાં ૧૦ તોલા ઘી કકડાવી તેમાં કેળાં લાલ થાય ત્યાં સુધી તવેથાવડે હલાવીને તળવાં, અને નીચે ઊતારી મરચ પડે તો બેઈતી ખાંડ ઉપર ભભરાવવી.

નાં ૨૩૧. કેળાંને મેથીની ભાજનું શાક.

ચાર વસાઈગિરાં પાકાં કેળાં છોલાં તેની પાતળી કાતરીએ કરવી, અને તેમાં ૦૧ શેર મેથીની ભાજ સમારી મેળવી દેવી. પછી પાંચ તોલા ઘીમાં એક કાંદા કાપી લાલ કરી ૦૧ તોલો છૂં નાંખી તેમાં કેળાં તથા ભાજ નાંખી વધારવાં, અને ઉપર ૦૧૧ તોલો મીઠું, ૦૧૧ તોલો મરી તથા ૨ વાલ હળદ્ર ભભરાવી ચમચ કરવી, ને ભાજમાં છુટેલું પાણી સુકાયને ઊતારી ખપમાં લેવું.

નાં ૨૩૨. કોખીનું શાક.

એક રતલ કોખીનો દડો સાફ કરી તેનાં ચાર ફાડચાં કરવાં, અને એ ખાટલી પાણીમાં એક તોલો નીમક નાખી તેમાં ખાફવાં. ખાફતી વખતે એક તોલો વરીઆળીની પોટલી ખાંધી અંદર નાખવી. પછી પાંચ તોલા ઘીમાં કોખીનેતળી કાઢી, તે ઉપર ૦૧ શેર કોપરાંનું અથવા બેશનું દુધ રેડવું, અને ૦૧ તોલો મરી ભભરાવી ધીમી આંચ રાખી તતડેને ઊતારવું. બીજી રીતે પકાવવી હોય તો કોખી ખાફીને ગ્રાણી કાપી નાખવી. પછી પાંચ તોલા ઘીમાં કાંદા કાપી લાલ કરી કોખી તેમાં વધારવી. તે ઉપર ૦૧૧ તોલો મીઠું, ૦૧૧ તોલો મરી અને ૨ તોલા કોપરાંનું ખમાણ ભભરાવી ચમચ કરવી, અને ૦૧ શેર દુધ અથવા કોપરાંનું દુધ રેડીને ઘી પર આવે એટલે ઊતારી ખપમાં લેવી.

નાં ૨૩૩. કોહોળું ખાટું મીઠું.

૧ રતલ કોહોળાંને છોલી નાહના કટકા કરવા અને તેને ૨ તોલા ધીમાં એક કાંદા કાપી લાલ કરી ૦૧ તોલો છરું નાખી તેમાં વધારવા. પછી ૦૧ શેર ગોળમાં દાઢ ખાટલી પાણી નામી ચુલે ચુકી કકડો પાડવો. ઉપર તરી આવેલી કચરાની છરી કાઢી નાંખી તેમાં કોહોળાંના કટકા નાખી ચડવા દેવા. ચડીને નરમ થાય એટલે તેમાં ત્રણ તોલા આમલીનું નવટાંક પાણી કરી રેડવું અને ૦૧ તોલો નીમક પણ સાથેજ નાખવું. પાણી સુકાય એટલે ખાટાં મીઠાં કોહોળાંના સ્વાદ લેવો.

નાં ૨૩૪. કોહોળાંનું પંચકુટયું શાક.

૦૧ રતલ કોહોળું, ૦૧ રતલ પટેટા, ૦૧ રતલ વેંગણ, ૦૧ રતલ રતાળુ કંદ, અને દશ જુડી ચોલાઈની ભાજી લઈએ સરવે સમારી નાહના કટકા કરવા. પછી પાંચ તોલા ધીમાં બે કાંદા કાપી લાલ કરી થોડું છુદેલું આદુ નાખી, તેમાં ઊપલી તરકારી વધારવી અને તે ઉપર ૧૧૧ તોલો નીમક, એક તોલો ધાણાજીરાંનો મસાલો તથા મરી, અને ૦૧ તોલો હળદ નાખી એકરસ કરવું, ને અડધી ખાટલી પાણીમાં ૩ તોલા કોકમ કાલવીને રેડવું, અને ધીમી આંચે સીજવા દઈ ચડી રહે ને ઊતારવું. આ વાનીને પારસીઓ ઇસ્તુ કરી કહે છે.

નાં ૨૩૫. કોહોળાંની ખીર.

એક રતલ કોહોળાંને છોલી ખારીક કટકા કરી બે ખાટલી પાણીમાં નરમ ખાફીને ઘુંટી નાખવું. પછી તેમાં ૦૧ શેર દુધ તથા એક નાળીયેરના ખમણનું દુધ કાઢી રેડવું, અને ૦૧ રતલ ખાંડ અથવા ગોળ નાખી ધીમી આંચે સીજવા દઈ તદ્દઆર થાય એટલે ઉપર ૦૧ તોલો એળચી, તથા ખમણેલું જયફળ ભભરાવવું.

નાં ૨૩૬. કોહોળું ને ગોવારની શીંગનું શાક.

૦૧ રતલ કોહોળું તથા ૦૧ રતલ ગોવારની શીંગને સમારી કટકા કરી ૨૧૧ તોલા ધીમાં બે કાંદા કાપી લાલ કરી ઉપલી તરકારા નાખવી. પછી તેમાં ૧૧ તોલો નીમક, ૦૧૧૧ તોલો મરી અને ૦૧ તોલો હળદ નાખી એકરસ કરવું, અને ૦૧ શેર ગોળને પાણીમાં

ઘોઘાવીને રેડી સારી પેઠે ચડેને ઊતારવું.

નાં ૨૩૭. કોહોળાંના પનેલા.

ત્રણ રતલ પાકા કોહોળાંને છોલી મોટા કટકા કરી ત્રણ ખા-
ટલી પાણીમાં ખાફીને પછી એક રતલ ચોખાના આટો નાખી ચુલા
ઉપર ખુબ ઘુંટી માવા જેવું નરમ કરવું, અને તેમાં બે રતલ ગોળ
નાખી ગોળનું પાણી સુકાય એટલે ઉતારી તેમાં એક ખમણેલું જથ
ફળ, અને ૦૧ તોલો એળચી ખોખરી કરી નાખવી. પછી એક
મોટું તપેલું અરધું પાણીથી ભરી ચુલાપર ઉકાળવા મુકવું. પછી કુ-
ળના પાંતરું ઉપર તઢિઆર કીધેલા કોહોળાંમાંથી લીંબુ જેટલા ચપટા
ઊંડાઓ થાપી ગોઠવવા, અને તેની ઉપર ખીજી પાંતરું દાખીને ઢાંકવું.
હવે પેલા ગરમ થવા મુકેલા પાણીના તપેલા ઉપર બોહું અથવા
ચાણણી મુકી તે ઉપર પેલું ઊંડાઓવાળું પાંતરું ગોઠવી પાણી ઉક-
ળવા દેવું, અને ઊંડાઓ બકાઈ તઢિઆર થાયને ઊતારવા. વધારે સ્વા-
દીષ્ટ કરવું હોય તો કોહોળાંને પાણીને બદલે દુધમાં ખાફવું. જોઈએ
તો ઘટ કપડાં ઉપરજ ઊંડાઓ ગોઠવી તેને તપેલા ઉપર બોહું મુ-
ક્યા વગર બાંધી લેવું અને ઊપર ઢાંકણ ઢાંકી ખાફી તઢિઆર કરવું.

નાં ૨૩૮. કોઠીમડાંનું શાક.

અરધો રતલ કોઠીમડાંને પાતળાં છોલી તેની ખારીક કાતરી-
ઓ પાડવી. પછી બે તોલા ઘીમાં કાંદા કાપી લાલ કરી તેમાં કોઠી-
મડાં વધારવાં અને તે ઊપર ૦૧ તોલો નીમક, ૦૧ તોલો મરી, તથા
ધાણાજીરોનાં મસાલો અને બે વાલ હળદ ભભરાવી ચમચ કરવી,
અને બે લીંબુ જેટલાં કોકમનું ૦૧ શેર પાણી કરી અંદર નાખવું.
પાણી સીજ રહે એટલે ઉતારવું. કોઠમડાંના ખીજ કાઢી નાખવાં.

નાં ૨૩૯. કંદનું શાક.

એક રતલ રતાણુ અથવા કમોદીઓ કંદ છોલી નાહના કટકા
કરવા. પછી પાંચ તોલા ઘીમાં એક કાંદા કાપી લાલ કરી થોડું છુંદ-
લું આદુ નાખી વધાર કરવો, અને તેમાં કંદના કટકા નાખી, તે ઉ-
પર ૦૧૧ તોલો નીમક અને ૦૧ તોલો મરી ભભરાવી ચમચ કરવી,
અને ૦૧ શેર પાણી નાખી ચડી રહેને ઊતારવું.

નાં ૨૪૦. કંદ તળેલો.

એક રતલ રતાણુ અથવા કમોદીઓ કંદ પાણીમાં ખાફીને છોલી નાખવો, અને તેના ચારસ નાહના ટુકડા કાપવા. પછી ૦૧ રતલ ધીમાં તેને બદામી રંગના તળવો અને નીચે ઊતારી ૧ તોલો નીમકનુ ધોડું પાણી કરી તે ઉપર છાંટવું. અને પાછું જરા ચુલે મુકી સેલેન્ વારમાં ઊતારી પાડવું. કંદ ખાફ્યા વગર પણ તળાસે.

નાં ૨૪૧. કંદ ચાસ પાયલો.

એક રતલ રતાણુ અથવા કમોદીઓ કંદ પાણીમાં ખાફીને છોલી નાખવો, અને તેની ૦૧ ઈંચની કાતરીઓ પાડવી અને તેને ૦૧ રતલ ધીમાં બદામી રંગના તળી નાખવો. પછી એક શેર ખાંડમાં એક બાટલી પાણી રેડી ચુલે મુકવું, અને તેની ઉપર તરી આવેલા કચરાની છારી કાઢી નાખી, તેમાં કંદની કાતરીઓ આપી દેવી, અને ધીમાં અંગારે રગરગવા દેવી એટલે કંદ ચાસ પીને મીઠા થશે.

નાં ૨૪૨. કંદ ખાફેલો.

એક શેર સકરકંદને પાણીમાં ખાફી યા બેલરતમાં લુંછને છાસ કાઢી નાખવી, અને તેના ઝીણા કટકા કરવા અથવા તો તેને ચમચાથી ઘુંટી નાખવો. પછી તેમાં મેણું યા મીકું એક કપ ગરમ દુધ અંદર મેળવી ચમચેથી સ્વાદ લઈ ખાવું.

નાં ૨૪૩. કંદની ધારી.

બે રતલ સકરકંદને બે શેર પાણીમાં ખાફી છોલીને ઘુંટવા, અને તેમાં ૦૧ રતલ ગોળ યા ખાંડ મેળવવી. પછી એક રતલ ઘઉંના આટામાં બે તોલા ધી નાખી પાણીથી કડણ ખાંધી ખુબ ઘુંટીને તેના કોડીઆં રોકા ગોળા કરવા, અને તેમાં કંદને માવો ભરી ગોળા પાછા વાળી દેવા. પછી તે ઉપર જરા આટો ભભરાવી બને તેટલી પાતળી વણી, જોડતું ધી કકડાવી તવા ઉપર તળી નાખવી.

નાં ૨૪૪. કંટોલાંના કવાખ.

૦૧ રતલ કંટોલાં બારીક કાપીને ખાફવાં. પછી બે વાલ હળદ, ૦૧ તોલો મીકું, ૦૧ તોલો મરી, છુંદેલું આદુ, તથા ધાણાજીરોનાં મસાલો, એક જુડી કાપેલી કોથમીર, અને ચાર કુદનાના પાંતરાં લેવાં. આ સર્વે મસાલો વાટી કંટોલાંમાં નાખી એકરસ કરી ગોળ દડા વાળી

આણના આટામાં રગદોળવા. પછી કઢાઈમાં ૧૦ તોલા ઘી કકડાવી તેમાં તળવા, અને લાલ થાયને ઉતારી લીંબુ નીચવી સ્વાદ લઈ ખાવા.

નાં ૨૪૫. કુંટોલાં તળેલાં.

એક શેર કુંટોલાંની કાતરીઓ કરવી. પછી ૦ શેર ઘી કકડાઈ માં કકડાવી તેમાં તેને તળવી. તળતી વખતે તેને ફેરવ ફેરવ કરવી. તથા પછી તેને ઉતારી ૦૧૧૧ તોલો નીમક અને ૦૧૧૧ તોલો મરી વાટીને તેની ઉપર લગાડવું. ફટલાકો કુંટોલાંનો સેહેજ કડવાસ કાઢી નાખવા સાફ તેને પેહેલાં છરીથી જરા ઓખવી નાખો, પછી કાતરી કરે છે.

નાં ૨૪૬. કુંટોલાંનું શાક.

એક રતલ કુંટોલાંના ખમ્બે ફાડ્યાં કરવાં. પછી ૩ તોલા ઘીમાં બે કાંદા કાપી લાલ કરી તેમાં કુંટોલાં નાખી વધારવાં, અને તે ઉપર ૦૧૧૧ તોલો નીમક, તથા ૦૧ તોલો મરી નાખી ચમચ કરવી. ધીમી આંચે રાખી ચેડવતી વખતે બે ત્રણ વાર ચમચથી કુંટોલાં તળે ઉપર કરવાં. કુંટોલાં મીઠાં કરવાં હેય તો ૫ તોલા ગોળ થોડાં પાણીમાં ડોહોવી, પાંચ મીનીટ ઉતારવા આગમચ તે અંદર રેડવું.

નાં ૨૪૭. કુંટોલાં ખમણુના.

એક રતલ મોટાં કુંટોલાંના ખમ્બે ફાડ્યાં કરી તેમાંનાં બીજ તથા તે નો ગર કોતરી કાઢવો. પછી એક નાળીયેરના ખમણુને ઘીમાં તળીને લાલ કરવું, અને નવઠાંક ખાંડ અંદર મેળવવી. એ મીઠાં ખમણુને કુંટોલાંમાં ભરી દારાથી બાંધી લેવાં, અને તેને ૦ શેર ઘીમાં એક કાંદા કાપી લાલ કરો થોડું છુંદેલું આદુ નાખી તેમાં વધારવાં, અને ૦૧૧૧ તોલો નીમક તથા ૦ શેર પાણી આપી ધીમી આંચે થવા દેવાં. ખમણુને બદલે બાફીને ઘુંટી નાખેલા પટેટા, નીમક મરી અને માખણ સાથે ભેળેલા, પણ કુંટોલાંમાં ભરાશે.

નાં ૨૪૮. ગલકાંનું શાક.

એક શેર ગલકાં છોડી નાહતા કટકા કાપી બે તોલા ઘીમાં બે કાંદા કાપી લાલ કરી થોડું છુંદેલું આદુ નાખી તેમાં ગલકાં વધારવાં. પછી તેમાં ૦૧૧૧ તોલો નીમક, ૦૧ તોલો મરી અને એક ચપટી

હળદ નાખી ચમચ કરવી, અને ધીમે અંગારે રાખ્યાથી પાણી ના-
ચ્યા વગર ચડી જશે. ૫ જુડી મેથીની ભાજ સમારી ગલકાં સાથે
નાખવી.

નાં ૨૪૯. ગાજરનું શાક.

એક રતલ ગાજર છોલી વચમાંના દાંડો કાઢાડી નાખી ખારોક
કટકા કરવા. પછી રા તોલા ધીમાં બે કાંદા કાપી લાલ કરી ૦૧
તોલો છુંદેલું આદુ નાખી તેમાં ગાજર વધારવાં, અને તે ઉપર એક
તોલો નીમક, અને ૦૧ તોલો હળદ, મરી, અને ધાણાજીરનાં મસા-
લા નાખી તળે ઉપર કરવું, અને ૦૧ શેર પાણી નાખી ચડવા દેવાં.

નાં ૨૫૦. ગાજર મીઠાં તથા ખાટાં.

એક રતલ ગાજર છોલી ઉભી સળીઓ કરી વચમાંના દાંડો
કાઢી નાખવો, અને તેને પાણીમાં થોડોવાર ઘોળી મુકવી. પછી ૦૧
રતલ ગોળ એક ખાટલી પાણીમાં ડોહાવી ઉકાળવું, ને ઉપર તરી
આવેલી છારી કાઢી નાંખી તેમાં ગાજર નાંખવાં, અને શીરો ઘટ થાયને
ઉતારવું. અગરજે ગાજર ખાટાં મીઠાં કરવાં હોય તો તે ચડી રહે,
એટલે તેમાં બે ત્રણ લીંબુના રસ નીચવવો.

નાં ૨૫૧. ગોવારની શીંગનું શાક.

એક રતલ ગોવારની શીંગ સમારી બધે કટકા કરી બે તોલા
ધીમાં બે કાંદા કાપી લાલ કરી તેમાં નાખવી, અને ઉપરથી એક તોલો
નીમક, ૦૧ તોલો મરી અને બે વાલ હળદ સાથે મેળવી શીંગમાં નાખી
ચમચ કરવી, અને ૦૧ શેર પાણી રેડી ધીમે અંગારે ચડવા દેવી.
ચડી રહ્યા પછી સ્વાદને ખાતર જોઈએ તો ત્રણ તોલા આમલીનું
અથવા કોકમનું ૦૧ શેર ડોહાળું કરી રેડવું અને પાણી મુકાય ને
ઉતારવું.

નાં ૨૫૨. ગોવારની શીંગનો પાટીઓ.

ગોવારની શીંગનો પાટીઓ નાં ૦૧૮૦ની વાનીમાં લખ્યા મુજબ
કરવો. ખટાશ ને સારું જોઈએ તો આંખાસીને બદલે ત્રણ તોલા
આમલીનું ૦૧ શેર પાણીમાં ડોહાળું કરી રેડવું.

નાં ૨૫૩. ઓલકોલનું શાક.

એક રતલ ઓલકોલ છોલી કાતરી કરી બે ખાટલી પાણીમાં

ખાફી પાણી નીતારી કાઢવું. ખાફતી વખતે એક તોલો વરીઆળીની પોટલી ખાંધી તેમાં નાખવી. પછી પાંચ તોલા ધીમાં બે કાંદા લાલ કરી, તેમાં ચાલકોલ નાખવા, અને ઉપર સવા તોલો નીમક, ૦૧ તોલો મરી, બે વાલ હળદ અને એક નાળીએરનું કુદ નાખી એકરસ કરવું, અને ધીમી આંચે સીજી રહે ને ઉતારવું.

નાં ૨૫૪. ચીલડાંનું શાક.

એક શેર કાચાં ચીલડાંને સમારી કાપી નાહના ટુકડા કરવા. પછી એક તોલો ધીમાં ૦૧ તોલો જીરું આપી વધાર કરવો, અને તેમાં ચીલડાંના ટુકડા નાખવા. પછી તે ઉપર ૦૧૧ તોલો નીમક, બે વાલ હળદ અને ૦૧૧ તોલો મરી ભભરાવી એકરસ કરી, ૦૧ શેર પાણી રેડી ચડવા દેવાં, પાણી બળી રહે ને ઉતારવું.

નાં ૨૫૫. ચીલડું ખાડું મીઠું.

એક શેર ચીલડું છોલી નાહના કટકા કરવા. પછી ૦૧૧ શેર ખાંડમાં ૧ ખાટલી પાણી નાંખી ઉકાળવું. ૦૧૧૧ ખાટલી શીરો રહે એટલે તેમાં ચીલડું નાખી, શીરો તેમાં પચી રહે ત્યાં મુઘી મુઘે રાખી ઉતારવું. ઉતારીને બે લીખુનો રસ નીચવવો.

નાં ૨૫૬. ચોધારીનું શાક.

એક શેર ચોધારી સમારી ઉભી ચીરી નાહના કટકા કરી તથા ૦૧૧ શેર નાહના કાંદા છોલી એ બેઉને મેળવવાં. પછી પાંચ તોલા ધીમાં એક કાંદા કાપી લાલ કરી થેકું છુંદેલું આદુ નાખી તેમાં તરકારી વધારવી, અને તે ઉપર એક તોલો નીમક, અને ૦૧ તોલો મરી નાખી ચમચ કરવી, અને ૦૧૧ ખાટલી પાણી રેડી ચડે ને ઉતારવી.

નાં ૨૫૭. ચોળા વધારેલા.

એક શેર મુકા ચોળા ૧૧૧ ખાટલી પાણીમાં નરમ ખાફી નાખવા. પછી ૩ તોલા ધીમાં બે કાંદા કાપી લાલ કરો તેમાં ૦૧૧ તોલો છુંદેલું આદુ અને ૦૧ તોલો હળદ નાખી ભુંજવું, અને તેમાં ખાફેલા ચોળા નાખી વધારવા. તે ઉપર ૧ તોલો નીમક, ૦૧૧ તોલો મરી તથા ધાણાજીરુંના મસાલો અને ૧ જુડી કાપેલી કોથમીર નાખી ચમચ કરવી.

રવી, અને નવટાંક પાણી રેડી પાંચ મીનીટમાં ચુલેથી ઉતારી પાટી ખપમાં લેવા. જે ચોળા ઘુટેલા ખાવાનો શોખ થાય તો તેને જરા વધારે પાણીમાં માવા જેવા નરમ ખાફીને પાણી નીતારી નાખવું, અને ચોળાને કડછીથી ઘુટી નાખી તેમાં સરવે મસાલો ભેળી દેવા, અને ઉપર લખ્યા પ્રમાણે વધારવા.

નાં ૨૫૮. ચોળાફળીનું શાક.

એક શેર ચોળીની શીંગ લેવી. જે શીંગની ઝાલ પાકી થઈ હોય તેને છોલીને દાણા લેવા, અને જે કુમળી હોય તેને કાંદા કટકા કરવા. તેમાં ૦૧ શેર ઝીણા કાંદા છોલીને આપ્યા મેળવવા. ઝીણા કાંદા નહીં હોય તો મોટા કાંદા કાપી ભેળવા પછી ૫ તોલા ધી માં એક કાંદા કાપી લાલ કરી તેમાં ૦૧ તોલો છુંદણ આદુ નાખી, ઉપલી તરફારી અંદર આપી વધારવી. તે ઉપર ૧૧ તોલો નીમક, અને ૦૧ તોલો મરી ભભરાવી તળે ઉપર કરવું. તરફારી જરા તતડે ને ૦૧ શેર પાણી રેડી સીછ રહે ને ધી ૫૨ આવે એટલે ઉતારી ઉપયોગ કરવો.

નાં ૨૫૯. ચોળાફળી ને ચીલડાનું શાક.

૦૧ શેર ચોળીની શીંગ તથા ૦૧ શેર ચીલડું સમારી કાપી બેઉને ભેળી નાખવું. પછી ૩ તોલા ધીમાં ૦૧ તોલો છુંદણ વધાર કરી તેમાં ઉપલી તરફારી આપવી, અને તે ઉપર ૦૧૧ તોલો નીમક, ૦૧ તોલો મરી, ૦૧ તોલો ધાણાછૂં, અને બે વાલ હળદ લભરાવી ચમચે એકરસ કરવું, અને ૦૧ શેર પાણી રેડી તકમાર થાય ને બે તોલા કોપરાનું ખમણ નાખી ઉતારવું.

નાં ૨૬૦. ચોળાના બોકાં.

બે જુડી ચોળાના બોકાં એટલે ચોળાના વેલાપરની કુમળી લાછ લઈ તેને ખારીક કાપવી. પછી બે તોલા ધીમાં એક કાંદાકાપી લાલ કરી ૦૧ તોલો છૂં નાખી શેકવું, અને તેમાં ચોળાના બોકાં નાખી વધારવા. તે ઉપર ૦૧ તોલો નીમક, અને મરી ભભરાવી, ચમચ કરવી, અને ઢાંકણ પર પાણી રેડી સીછ રહે ને ઉતારી લીંબુ નીચવી ખાવું.

નાં ૨૬૧. છપસી ઇસ્તુ.

પાંચ સાત જાતની તરકારી સાથે બેળાને પકાવી હોય તેને પાર-
સીઆ ઇસ્તુ કહે છે. કેટલાક હીંદુઆ અને પંચકુટ્યું શાક, અથવા
લીલોતરીનું શાક, અથવા ઊંધીયું કરી કહે છે. ઇસ્તુના નીચે આર વળ
આપેલા છે. ઊંધીયાંની કેટલીક તરકારીમાં સંભાર ભરાય છે.

૧. પચરસી લાછ, લીલા વટાણા, રતાલુ યા કમોદીઆ કંદ, પૂ-
ટ્ટા, અને કાંદા. ૨. સકરકંદ, ટામોટા, દબલ ખીજ યા કડવાં ખીજ, મે-
થીની લાછ, પટેટા અને પંડોળાં. ૩. ગાજર, આલકોલ, સલગમ, લાલ
કોહોણું, પટેટા, પાપડી અને વેંગણ. ૪. ભીંડા, ચીલકું, વસંધિરાં પાકાં
કેળાં, મુરણ, પટેટા, તુરીઆં અને દુધી.

ઉપલા વળમાંથી જે એક વળ પસંદ હોય તેની થોડી થોડી કરી
એકંદર બે રતલને મુમારે તરકારી લઈ તેને ઘોઈ સમારીને ખારીક
કાપવી. પછી એક તપેલીમાં પ થી ૧૦ તોલા ઘી કકડાવી તેમાં બે
કાંદા કાપી લાલ કરી, ૧ તોલો છુંદેલું આદુ નાખી વધાર કરવો,
અને તેમાં તરકારી નાખી, તે ઉપર એકતોલો મરી તથા ધાણાજીરાંનો
મસાલો, ૨ તોલા નીમક ૩ જુડી કાપેલી કોથમીર, ૧ જુડી કાપેલો શદ-
ના, થોડો કાપેલી સાલેરી પાસલી, અને ૦ તોલો હળદ ભભરાવી સારાં
પેકે ચમચથી એકરસ કરવું. ખટારા ને સારું જોઈએ તો થોડાં કરમદાં
અંદર આપી, ઢાંકણપર પાણી નાખી ધીમી આંચે રગરગવા દેવું.
જરૂર પડે તો ઢાંકણપરનું પાણી અંદર નાખી ખીજી ઢાંકણપર પાણી
રડવું. સીજ રહે ને ઘીપર આવે એટલે ઉતારી, જોઈએ તો લીંધુ
નીચવી સ્વાદ લઈ ખાવું. ત્રાંખાના ઢાંકણવાળા દાખડામાં કેટલાકો
ઇસ્તુ ખતાવે છે તેને આલખલેશ ઇસ્તુ કહે છે.

નાં ૨૬૨. ટામોટા દમપ્લીંગસ.

એક શેર સારા મોટા ટામોટા લઈ તેને મથાલાપરથી જરા કોતરી
અંદર ગાલા પાડી ખીજ કાઢી નાખવાં. પછી ૦૧૧ તોલો નીમક અને ૦૧૧
તોલો મરી વાટી ૦ શેર ખાઈલા લીલા વટાણામાં એકરસ કરી, થોડા થોડા
વટાણાના દાણા ટામોટામાં ભરવા. પછી ૫ તોલા ઘી કકડાવી તેમાં ટામોટા
સેકી પાંચ મીનીટમાં ઉતારી પાડવા. જે ટામોટાને ચુલાપર વધારે
વાર રાખશે તો તેમાંના કીમતી રસ ફીકટમાં બળી જશે. ટામોટામાં વટાણા

ભરયા વગર પાણુ ધીમાં સેકીને મરી મીઠું ભભરાવી ખાઈ શકાશે. નાહના ટામોટામાં ખટાશ વિશેષ હોવાથી મોટા ટામોટા વાપરવા, જે ઘાણાજ દીલપસંદ અને લેહુઝતદાર થઈ પડશે. ટામોટા પાણી નાખ્યાથી તેની લેહુઝતમાં સેંકડે ૫૦ ટકાનો ઘટાડો થાય છે, તેથી જોઈએ તો ઠાંકણપર પાણી નાખી ટામોટા પકાવવા.

નાં ૨૬૩. ટામોટા ને પટેટાનું શાક.

અરધો શેર પટેટાને પાણીમાં ખાફી તેની છાલ છોલી નાખી દર એકના ચાર ટુકડા કરવા, અને ૧ શેર ટામોટાના બધે ફાડવાં કરવાં. પછી ૫ તોલા ધીમાં બે કાંદા કાપી લાલ કરી તેમાં ટામોટા તથા પટેટા આપી દેવા, અને તે ઉપર ૧ તોલો મીઠું અને મરી ભભરાવી પાંચ મીનીટમાં ઉતારી પાડી વાદ લઈ ખાવું.

નાં ૨૬૪. ટીંડોરાનું શાક.

એક શેર ટીંડોરાને ઉભાં ચીરી કટકા કરવા. પછી ૫ તોલા ધીમાં એક કાંદા કાપી લાલ કરી તેમાં ટીંડોરાં વધારવાં. અને તે ઉપર ૧૧૧ તોલો નીમક, ૧૧૧ તોલો મરી, ૧૧૧ તોલો જીરું તથા એક ચપટી હળદ ભભરાવી, તળે ઉપર કરવું, અને ૧૧૧ શેર પાણી રેડી સોજ રહે ને ઉતારવું.

નાં ૨૬૫. ટીંડોરાંનાં સંભારીયાં.

એક શેર કુમળાં ટીંડોરાં ચીરી તેની ચાર ફાડ વળગેલી રાખવી. પછી એક તોલો નીમક અને ઘાણાજીરું, બે તોલા કોપરાનું ખમણુ, તથા ચણુનો આટો, ૧૧૧ તોલો મરી, એક જુડો કાપેલી કોથમીર તથા બે વાલ હળદ, એ સર્વે મસાલાને એકઠા ભેળી સરખે ભાગે ટીંડોરાંની ફાડમાં ભરવો. આ મસાલો ભરેલાં ટીંડોરાંને બે તોલા ધીમાં એક કાંદા કાપી લાલ કરી તેમાં નાખી વધારવાં, અને ૧૧૧ શેર પાણીમાં એક વાલ ભાર ખારો ડોહાવીને તે રેડવું, એટલે ટીંડોરાં ચડીને માવા જેવાં નરમ થઈ જશે.

નાં ૨૬૬. તુરીઆંનું શાક.

એક શેર તુરીઆંની છાલ છોલી તેની પાતળી કાતરીઆ કરવી. પછી બે તોલા ધીમાં એક કાંદા ખારીક કાપી લાલ કરી તેમાં તુરીઆંની

કાતરીઓ નાખી વધારવી, અને તે ઉપર ૦૧૧ તોલો નીમક, ૦૧ તોલો મરી, બે વાલ હળદ, અને એક જુડી કાપેલી કોથમીર નાખી ચમચ કરવી. તુરીઆનું છુટેલું પાણી બળી ગયા પછી ઉતારી ખપ-માં લેવું. તુરીઆમાં પાણી મુફલ નામનું નહીં, કારણ કે તે પોતાનાજ છુટેલાં પાણીમાં ચડી જાય છે. જો તુરીઆનું શાક વધારે સ્વાદદાર કરવું હોય તો તેને ચુલેથી ઉતારવા આગમચ તેમાં ૦૧ શેર દહીં નાખવું. જો તુરીઆનું શાક મીઠું કરવું હોય તો તેમાં મસાલા ત-રીકે ફક્ત ૦૧ તોલો જીરું નાખવું, અને તુરીઆ તદ્દિઆર થઈ રહેવા આવ્યાં હોય એટલે તેમાં ૦૧ શેર ગોળ થોડા પાણીમાં ડોહોવીને રેડી દેવો, અને પાંચ મીનીટમાં ઉતારી પાડી મીઠાં તુરીઆનો સ્વા-દ લેવો.

નાં ૨૬૭. તુરીઆના સંભારીઆં.

એક શેર કુમળાં તુરીઆ છોલી તેના બે ઈંચ જેટલા લાંબા ટુકડા કાપવા, અને તેને ચીરી ચાર ફાડ વળગેલી રાખવી. પછી ૦૧૧ તોલો મીઠું, અને ધાણાજીરું, ૦૧ તોલો મરી, બે તોલા કોપરાનું ખમણ, તથા ચણાના આટો, બે વાલ હળદ, તથા એક જુડી ખારીક કો-થમીર, આ સર્વે મસાલો ખરાબર એકરસ કરી તુરીઆનો ફાડમાં સરખે ભાગે ભરવો, જેને ૩ તોલા ધીમાં એક કાંદા કાપી લાલ કરી તેમાં નાખી વધારવાં અને ધીમી આંચે રાખી ચેડવીને ખપમાં લેવાં.

નાં ૨૬૮. તુરીઆનો પાટીઓ.

તુરીઆનો પાટીઓ બનાવવા સારું નાં ૧૮૦ ની વાની જુઓ. ખટાશને સારું આંખોસીને બદલે જોઈએ તો બે તોલા આમલીનું ડોહોળું બનાવી નામનું.

નાં ૨૬૯. તુરીઆં ને ફ્રેન્ચ ખીન્સનું શાક.

૦૧ શેર તુરીઆ અને ૦૧ શેર ફ્રેન્ચ ખીન્સ (જેને હીંદુઓ ફણુસી કહે છે) આ બેઉ તરકારીને સમારી કાપી એકઠી કરવી. પછી ૫ તોલા ધીમાં એક કાંદા ખારીક કાપી લાલ કરી તેમાં ૦૧ તોલો જીરું નાખી વધાર કરવો, અને તેમાં ઉપલી તરકારી આપવી, અને તે ઉપર ૦૧૧ તોલો નીમક, ૦૧ તોલો મરી, અને એક ચપટી હ-

બદની ભભરાવી ચમચ કરવી. પછી ઢાંકણપર પાણી રેડી ધીમી આંચે સીજવા દઈ ધીપર આવે એટલે ઉતારી લીંબુ નીચવી ઉપચોગ કરવો.

નાં ૨૭૦. તુરીઆં, ચોળાફળી અને ચીમડાંનું શાક.

આ ત્રણે તરફારી સરખે ભાગે એકઠર એક શેર લઈ ઉપર લખ્યા મુજબ પકાવીને ખાવી.

નાં ૨૭૧. તુરીઆં, ગોવારની શીંગ અને ચીમડાંનું શાક.

આ વાની પણ ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે બનાવવી. ફર માત્ર એટલોજ કે ચોળીની શીંગને બદલે ગોવારની શીંગ લેવી.

નાં ૨૭૨. તુરીઆંનો ખીમો.

એક શેર તુરીઆંને છેલી કાપી તેને પાટલાપર મુકી છરીથી કુટીને તેના ખારીક ખીમો કરવો, અને તેમાં ૦૧ તોલો નીમક, અને મરી, ૦૧ તોલો છુંદેલું આદુ, બે જુડી કાપેલી કોથમીર અને બે વાલ હળદ ભેળી બરાબર એકરસ કરવું. પછી બે તોલા ઘીમાં એક કાંદા કાપી લાલ કરી તેમાં તુરીઆંનો છુંદા નાખી વધારવો, અને સીંછને તકઆર થાય એટલે ઉતારી બે લીંબુનો રસ ઉપર નીચવી ખપમાં લેવો.

નાં ૨૭૩. ડબલખીજનું શાક.

એક શેર ડબલખીજને કંડા પાણીમાં ઘોડોવાર પલાળી રાખી તેની છાલ કાઢી નાખવી. પછી બે તોલા ઘીમાં એક કાંદા કાપી લાલ કરી તેના વધાર કરવો, અને તેમાં ડબલખીજ આપી તે ઉપર ૦૧૧ તોલો નીમક, ૦૧ તોલો મરી, તથા એક ચપટી હળદની ભભરાવી તળે ઉપર કરવું, અને ૦૧ શેર પાણી રેડી ડબલખીજ ચડીને નરમ થાય એટલે ઉતારવું. પાંચ જુડી મેથીની ભાજ સમારી સાથે નાખવી.

નાં ૨૭૪. દીલપસંદ મસાલેદાર.

એક શેર દીલપસંદ છોલી નાહના ટુકડા કરવા. પછી બે તોલા ઘીમાં એક કાંદા કાપી લાલ કરી તેમાં દીલપસંદ નાખી વધારવાં, અને તે ઉપર ૦૧ તોલો નીમક અને ૦૧ તોલો મરી ભભરાવી ચમચ ક-

રવી, અને ૦૧ શેર પાણી રેડી ધીમી આંચે સીંછ રહેને બે તોલા કોપરાનું ખમણ ઉપર ભભરાવી ઉતારી પાડવું. દોલપસંદ મોટા આ રંજના ઘાટ અને રંગના ઢાંકરડ મારકીટમાં મળે છે.

નાં ૨૭૫. દુધીનું શાક.

એક રતલ દુધી સમારી ટુકડા કરવા. પછી ૩ તોલા ધીમાં એક ઢાંદા કાપી લાલ કરી તેમાં થોડું છુંદેલું આદુ ચચણાવી વધાર કરવો, અને તેમાં દુધી નાખી તે ઉપર ૦૧૧ તોલો નીમક અને ૦૧ તોલો મરી ભભરાવી તળે ઉપર કરવું, અને ઢાંકણ પર પાણી રેડી સીજવા દેવું. જરૂર પડે ઢાંકણ પરનું પાણી અંદર આપી, તદ્દિઆર થાય ને ઉતારતી વખતે નેઇએ તો ૨ તોલા કોપરાનું ખમણ ભભરાવવું.

નાં ૨૭૬. દુધી મીઠું યા ખાટું મીઠું.

એક રતલ દુધી છોલી તેના ટુકડા કરી આખી નેણું કે કડવું નહીં હોય. પછી ૦૧૧ શેર ગોળ યા ખાંડમાં એકખાટલી પાણી રેડી ચુલે મુકવું. બે ત્રણ કકડા પડેને ઉપર તરી આવેલી કચરાની છારી કાઢી નાખી, તેમાં દુધીના ટુકડા નાખવા, અને ધીમી આંચે રગરગવા દેવું. પાણી સુકાય ને દુધીમાં શીરો પચી જાય એટલે મીઠું કુખી તદ્દિઆર થયેલું સમજવું. દુધી ખાટું મીઠું કરવું હોય તો ઉપલા મીઠાં દુધીમાં બે ત્રણ લીંબુનો રસ નીચવવો; અથવા તો બે તોલા આમલીનું ડોહોણું થોડા પાણીમાં બનાવી તદ્દિઆર થયેલાં મીઠાં કુધીમાં તે રેડવું અને પાણી સુકાયને ઉતારી ખાટાં મીઠાં દુધીના સ્વાદ લેવો.

નાં ૨૭૭. દુધીયાં દુધી.

એક શેર દુધી છોલી સોપારી જેવડા નાહના ટુકડા કરવા. પછી એક તોલા ધીમાં ૦૧ તોલો જરૂં નાખી વધાર કરવો, અને તેમાં દુધી આપી, ૦૧ તોલો નીમક નાખી ચમચ કરવી. પછી તે ઉપર પાંચ તોલા ખાંડ નાખી ૦૧ શેર દુધ રેડવું, અને ધીમી આંચે દુધીને ચડવા દઈ રસરસનું ઉતારી ખાવું.

નાં ૨૭૮. દુધીના કપ્ખાખ.

એક શેર દુધીને છોલી મોટા ટુકડા કરી તેને છીણીથી ખમ-

ણી નાખવા. પછી ૦૧ શેર ઘડીના આટામાં ૦૧ શેર ચણનો આટો ભેળી તેને કુધીના માવામાં એકરસ કરવો. પછી ૧ તોલો નીમક, ધાણાછરું, અને મરી, ૪ વાલ હળદ, ૩ તોલા કોપરાનું ખમણ, ૦૧ તોલો છુંદલું આફ, બે જુડી કાપેલી કોથમીર અને બે તોલા ઘી, આ સર્વેને એકઠું કાલવવું અને તે ઉપલા કુધીના માવામાં ખરાખર ભેળવું. આ મેળવણીના લીંધુ જેવડા ઊંડાઓ વાળી, કઢાઈમાં ૦૧ શેર ઘી કકડાવી તેમાં મુકવા, અને ઉપર ઢાંકણ ઢાંકી, અરધા સીંછ રહે ને તવેથા વડે ફેરવી નાખી પાછું ઢાંકણ ઢાંકવું. આ પ્રમાણે બે ત્રણ વખત ફેરવી ખવેથો ખરાખર લાલ થાય ને ઉતારવા.

નાં ૨૭૯. પટેટા વધારેલા.

એક શેર પટેટા છોલી તેના મન ગમતા ટુકડા કરવા. પછી ૨૧૧ તોલા ઘી ચુલે મુકી તેમાં એક કાંદા ખારીક કાપી લાલ કરી તેમાં પટેટાના ટુકડા નાખી વધારવા, અને તે ઉપર ૦૧૧ તોલો નીમક, ૦૧ તોલો મરી અને એક ચપટી હળદ ભભરાવી અમચ કરવી, અને તેમાં ૦૧ શેર પાણી રેડી પટેટા ચડેને પાણી મુકાવે ઘીપર ચાલે એટલે ઉતારી ખપમાં લેવા.

નાં ૨૮૦. પટેટા ખાફેલા.

એક શેર પટેટાને બે ખાટલી પાણીમાં ખાફી પછી તેની છાસ છોલીને ઘુંટી નાખવા, અને તે ગરમ હોય તેટલાંજ તેમાં ૦૧ તોલો નીમક, અને મરી, તથા જોઈતું માખણ અંદર મેળવી દેવું. માખણ નહીં હોય તો સોજું ઘી વાપરશો તો ચાલશે. ખાફેલા પટેટા ગરમ ખાધાથી ઘણા સ્વાદ આપે છે, માટે ઢાંકીને ગરમ રાખવા.

નાં ૨૮૧. પટેટાના વેફર.

એક શેર મોટા પટેટા છોલી તેની ગોળ પાતળી કાતરીઓ પારી તેને થોડોવાર પાણીમાં ભીંજવી મુકવી. પછી ૧૦ તોલા ઘી કઢાઈમાં કકડાવી તેમાં પટેટાની થોડી થોડી કાતરીઓ નાખી તળવા મુકવી. તળતી વખતે તવેથા વડે ફેરવ ફેરવ કરીને બદામી રંગની થાય એટલે ઉતારી તે ઉપર બે તોલા નીમકનું પાણી છાંટી ચાણણીમાં મુકવી અથવા તો પાછી જરા ચુલે મુકી નીમકનું પાણી મુકાય ને ઉતારવું.

નાં ૨૮૨. પટેટાની સળી.

એક શેર મોટા પટેટા છોડી તેની જરા જાડી ગોળ કાતરીએ પાડવી. કાતરીએને ઉભી કાપી તેની પાતળી સળીએ કરી પાણીના વાસણમાં નાખવી. પછી ૧૦ તોલા ઘો કઢાઈમાં કકડાવી તેમાં પ-ટેટાની સળીએ નાખી ફરવ ફરવ કરી લાલ તળીને ઉતારવી, અને તે ઉપર એ તોલા નીમકનું પાણી કરી છાંટવું. પછી તેને ચુલે ચુકી નીમકનું પાણી સુકાય એટલે તુરત ઉતારવી.

નાં ૨૮૩. પટેટાનો વરખ.

એક શેર મોટા પટેટા છોડી તેની જરા જાડી ગોળ કાતરીએ કરી પાણીમાં નાખવી. થોડો વાર રહીને એકેક કાતરીને ઉભી પક-ડી છરીથી તેને ગોળ ને ગોળ ધીરથી કાપી વરખ કાઢવો. પછી ૧૦ તોલા કકડાવેલા ધીમાં તેને હલકે હાથે ભાંગી નહીં જાય તેમ ફરવતા જઈ લાલ તળી નાખવી. નીચે ઉતારી ૧૫ તોલા નીમકનું પાણી ખ-નાવી ઊપર છાંટવું, અને પાછું ચુલે ચુકી નીમકનું પાણી સુકાય ને તરત ઉતારવું.

નાં ૨૮૪. પટેટાની કેરવઈ.

એક શેર પટેટા બાકી તેને છોડીને જરને હાથે સારી પેઢે ઘુંટી નાખી તેમાં ૦૫ તોલા નીમક, ૦૫ તોલા મરી અને એક ચ-પટ્ટી હળદની મેળવવી. પછી તેના છ સાત ચપટા ગોળા વાળી ઘડીના રવામાં અથવા પાઉંના સુકા લુકામાં રગદાળી, કઢાઈમાં ૧૦ તોલા ધી કકડાવી તેમાં કેરવઈ તળવા મુકવો, અને તેના બેઝી પાંસાં લાલ થાય તેમ ફરવીને તળી કાઢી. કેરવઈ વધારે પુઠ્ઠીદાર બનાવવી હોય તો ચપટા ગોળા વાળતી વખતે તેમાં બાકો પાડી અદર કોપરાનું તળેલું મીઠું ખમણુ ભરી પાછા ગોળાને વાળી બંધ કરવા અને ઉપર લખ્યા મુજબ તળી નાખવા. અગર જો બદામ દરાખનાં કેરવઈ ખાવાને લાવતી હોય તો કોપરાના ખમણુને બદલે તળેલી યા સાદા બદામ દરાખ ભરવો.

નાં ૨૮૫. પટેટાનો ખીમો.

એક શેર મોટા પટેટા છોડી છીણીથી ખમણી નાખવા અને

૦૥ તોલો મીકું, ૦૧ તોલો મરી તથા ધાણાછરૂં, એ જુડી કાપેલ કોથમીર, એક ચપટી હળદ, તથા ત્રણ કુદનાના પાંતરાં, આ સર્વેને સારી પેઠે એકઠાં કરી પટેટાના છુંદામાં એકરસ કરવું. પછી ત્રણ તોલા ઘીમાં એક કાંદા કાપી લાલ કરી ૦૥ તોલો છુંદેલું આફું નાખી મસાલેદાર પટેટાનું ખમણ વધારી ચમચ કરવી, અને ૦૧ શેર પાણી નાખી તથા ઢાંકણપરખી પાણી આપી ધીમી આંચે સીજવા દેવું. જરૂર પડે ઢાંકણપરનું પાણી અંદર રેડી, તે સુકાય ને ઉતારી લીંબુ નીચવી ખીમાનો સ્વાદ લેવો.

નાં ૨૮૬. પટેટાના કુખાખ.

એક શેર મોટા પટેટા એ બાટલી પાણીમાં બાફી છોલીને પછી જરૂરને હાથે ઘુંટીને નરમ માવા જેવા કરવા. પછી ૦૥ તોલો મીકું, અને મરી, ૦૧ તોલો ધાણાછરૂં, તથા છુંદેલું આફું, એ વાલ હળદ, એ જુડી કાપેલી કોથમીર તથા ત્રણ કુદનાના પાંતરાં આ સર્વે મસાલાને વાટી પટેટાના માવામાં ખરાબર બેળવો, અને તેના ગોળા વાળી ઘઉંના રવામાં અથવા પાંડિના સુકા લુકામાં રગદાળવા. પછી કઠાઈમાં ૧૦ તોલા ઘી કકડાવી તેમાં તળી નાખવા અને ઉતારી લીંબુ નીચવી ખપમાં લેવા.

નાં ૨૮૭. પટેટાના કટલેસ.

એક શેર સારા મોટા પટેટા બાફી છોલી તેની ગોળ અડધા ઈંચ વેટલી જડી કાતરીઓ કરી તેના ઉપર જોઈએ તો આડા અવળા છરીથી છાલકા ઘા કરવા. પછી ૦૥ તોલો મીકું, ૦૧ તોલો મરી, ધાણાછરૂં તથા છુંદેલું આફું, એ વાલ હળદ અને એક જુડી બારીક કાપેલી કોથમીર આ સર્વે મસાલાને એકઠો કરી વાટીને તેમાં પટેટા નો કાતરીઓ એક પછી એક સારી પેઠે ખરમોટવી. પછી ઘઉંના રવો અથવા પાંડિના સુકા લુકા યાળીમાં પાથરી તેની ઉપર પટેટાની કાતરીઓનાં બેઉ પડ દાખવાં અને પેણામાં ૧૦ તોલા ઘી કકડાવી, પટેટાની કાતરીઓને ત્રણ તોલા ઘઉંના કુદને થોડા પાણીમાં કાલવી તેમાં બોળીને કટલેસ તળી કાઢવા.

નાં ૨૮૮. પટેટા રોસ્ટ કીધેલા.

એક રતલ મોટા મામલેશ્વરી પટેટા છોલવા, અને તે ખુડતા રહે એટલું

ધી તપેલીમાં કકડાવી તેમાં પટેટા છુટા મુકી ફરવતા જઈ બધે ઠેકાણેથી લાલ કરી ધીમાં શેકવા. તદ્દ્યાર થાય ન નીચે ઉતારી તે-
ઉપર બે તોલા નીમકનું થોડું પાણી કરીને છાંટવું, અને પછી જ-
રાવાર ચુલે મુકી નીમકનું પાણી સુકાયને તરત ઉતારવું. પછી બી-
જી તપેલીમાં બે તોલા ધી કકડાવી તેમાં ૦૧ તોલો છુંદેલું આદુ
નાખી ચમણાવવું, અને તેમાં ઉપલા પટેટા આપી ટામોટાની ગરેવી
ઉપર રેડી દેવી, અને ૦૧ તોલો મરી લાલરાવી એક કકડો પાડી
ઉતારવું, અને હોંસે હોંસે શેસ્ત કીધેલા પટેટા જમવા. ટામોટાની ગરેવી
નીચે મુજબ કરવી. એક શેર આખા મોટા પાકા ટામોટા ચુલે મુ-
કવા અને તેમાં ૦૧ શેર પાણી રેડી ઢાંકણ ઢાંકવું. પાંચ મીનીટ-
માં ઉતારી પાડી સોજાં કપડામાં ટામોટા મુકી તેના બધા રસકસ જોરને
હાથે નીચવી લેવો, અને તેના છુંછો તથા બીયાં ફેંકી દેવાં.

નાં ૨૮૯. પટેટાનો પાટીચો.

પટેટાનો પાટીચો નાં ૧૮૦ ની વાનીમાં જણાવ્યા મુજબ ક-
રવો. ખટારાને સાડાં આંખિસીને બદલે જોઈએ તો ત્રણ તોલા આમ-
લીનું અથવા કોકમનું ૦૧ શેર પાણીમાં ડોહણું કરી રેડવું.

નાં ૨૯૦. પટેટાની કચોરી.

૦૧ શેર મગની દાળને ચાર પાંચ કલાક આગમચથી પાણીમાં
ભીંજવી રાખી હોય, તેને બાહાર કાઢી પાણી નીતારી નાખવું, અને
૦૧ શેર ધી કઢાઈમાં કકડાવી તેમાં એ દાળને માવા જેવી નરમ થાય
ત્યાં સુધી સેકવી. તદ્દ્યાર થાય ન તેમાં બે ત્રણ લીંબુના રસ નીચવી
ચમચ કરવી. રસ સુકાય એટલે તરત નીચે ઉતારી તેમાં ૧૧ તોલો
નીમક, ૧ તોલો મરી, ધાણાજીરું, અને ગરમ મસાલો નાખી એક-
રસ કરવું. પછી એક શેર પટેટાને બાફી છોલીને નરમ માવા જેવા
ધુંટવા, અને તેના નાહના લીંબુ જેવડા ગોળા વાળવા. તેમાંથી અકેક
ગોળો લઈ તેને કાઢીઆં જેવો કરવો અને તેમાં પેલી મસાલાવાળી
દાળ થોડી ભરીને ગોળાને પાછો બંધ કરી હાથેલીપર હલકે હાથે
ચપટો કરવો, અને રવામાં અથવા પાંડિનાં મુકા બુકામાં બધા ગોળા રગ-
દાળવા. પછી કઢાઈમાં ૦૧ શેર ધી કકડાવી તેમાં કચોરી આપી બધેથી
લાલ થાય તેમ ફરવ ફરવ કરીને તળવી. ખટારાને સાડાં લીંબુના રસને

બદલે થોડો દાડમસાર વાટીને મસાલામાં મેળવી વાપરશે તો કચેરી મહુ સ્વાદદાર થશે. આ દાડમસાર કાણુલથી તથા મચ્છતથી આવે છે, અને તે સુકવેલાં ખાટાં દાડમનો મગજ છે.

નાં ૨૯૧. પરવળનું શાક.

એક શેર પરવળના કટકા કરી ત્રણ તોલા ધીમાં એક કાંદા કાપી લાલ કરી તેમાં પરવળ વધારવાં. તે ઉપર વાા તોલો નીમક અને ૦૧ તોલો મરી ભભરાવી ચમચ કરવી. ઢાંકણપર પાણી રેડી, ધીમી આંચે તકાવિર થાય ને ઉતારવું. પરવળ સરવે તરકારીઓમાં એક ઘણુંજ શ્રેષ્ઠ તરકારી છે, અને તે ભુલેશ્વરની બનરમાં ઘણું કરી વેચાય છે. પરવળ વડોદરે તથા કાનપુરથી અને આવે છે. કેટલાકો પરવળને છોલીને રાંધે છે.

નાં ૨૯૨. પતરવેલીમાં.

વીંશ અળુના મોટાં પાંતરાંના ઢાંડા કાઢી નાખવા, અને ૧૫ તોલા ચણાનો આટો અને ૮ તોલા ઘડીનો આટો, આ બે આટાને ભેળી તેમાં ૧ તોલો મરી, મીઠું, સેકીને દળેલી મેથી, ખાણુલના મસાલો તથા છુદેલું આદુ, બે ન્હુડો કાપેલી કોથમીર, ૦૧ તોલો હળદ. ૩ તોલા કોપરાંનું ખમણ, ૧ તોલો ઘી એ સરવેને એકકું વાટી સારી પેકે મેળવવું, અને તે ઉપર ૩ તોલા આમલીનું થોડું પાણી કરી રેડવું, અને પાછું કાલવવું. પછી અળુનું એક પાંતરું પાથરી તે ઉપર પેલો મસાલા સાથે ભેળેલો આટો થોડો ચોપડી તે ઉપર બીજું પાંતરું મુકી તેને પણ પેલા આટામાંથી થોડો લઈ ચોપડવો. એ પ્રમાણે ચાર પાંચ પાંતરાંના પડ કરી તે બધાં પડને આટો ચોપડી ગોળ વીટ વાળી દેવી. વીટ વાળતી વખતે બધી બાજુએ સરખાઈ લાવવા સારું પાંતરાંની કોર બે બાજુથી બે આંગળ વાળવી. પછી તપેલીમાં ત્રણ ચાર ખાટલી પાણી નામી કકડાવવું, અને તેની ઉપર ચાણણી મુકી તેમાં પતરવેલના વીટા સુતરથી અથવા નેત્રના વાખથી બાંધી ગોઠવવા અને તે ઉપર ઢાંકણ ઢાંકી વરાળથી ખાંદા મુકવાં. બકાયા પછી તેને ઠંડા પાડી તેની છરીથી કાતરીઓ કાપવી, અને વા શેર ધીમાં તળી લીંબુ નીચવી ગરમાગરમ ખાવાં. પારસીઓ અને પતરેલ કહે છે. ઉપલા આટામાં કેટલાકો થોડો

ચોખ્ખાનો તથા તુવરની દળનો આટો પણ ભેળે છે.

નાં ૨૯૩. પપાંઉ ખ ઢું મીઠું.

એક શેર કાચાં પપાંઉને સમારી સોળાં કરી કટકા કરવા અને તપાસી બેવું કે તે કડવું નહીં હોય. પછી ૦ા શેર ખાંડ અથવા જોળમાં એક શેર પાણી રેડી, કકડો પાડવો, અને ઊપર તરી આવેલા કચરાની છારી કાઢાડી નાખી, તેમાં પપાંઉના કટકા આપી, થોડું પાણી બળી જવા દેવું, પછી તેને ધીમી આંચે રાખી પપાંઉ ચાસ પીચે ને જરા રસરસવું રહે તેમ ઉતારી ઊપચોગ કરવો.

નાં ૨૯૪. પાપડીનું શાક.

એક રતલ પાપડી સમારી પાકટ હોય તેના દાણા કાઢી લેવા અને કુમળી હોય તે છાલ સાથે રાખવી. પછી બે તોલા ધીમાં બે કાંદા કાપી લાલ કરી તેમાં પાપડી નાખવી, અને ઉપર ૦ાા તોલો નાંમક ૦ તોલો મરી તથા ૦ા તોલો અજમા નાખી, એકરસ કરી ૦ા શેર પાણી ઉપર રેડવું, અને ધીમી આંચે રાખી પાણી સુકાય ને ઉતારવી. પાપડીમાં આખા પટેટા, સકરકંદ અથવા વેંગાણુની ચાર વળગેલી ફાડ કરોને નખાય છે.

નાં ૨૯૫. પાપડીનું ઊખાડીઊં.

ત્રણ રતલ દાણાની ભરેલી પાપડી સમારોને તેમાં ત્રણ તોલા નીમક અને અજમા વાટી જોરના હાથથી સારી રીતે મેળવવો. પછી માટીના ઘડામાં થોડો કલાર પાથરી તેમાં પાપડી ભરવી. મોહોઢાંપર મજબુત કલારનો ડુંચો મારવો, જેથી વરાળ બહાર નીકળે નહીં. પાપડા ભરતી વખતે ચાર પાંચ દાણા બહાર રહેવા દઈ પેલા ઘડાના મોહોઢાં નીચે રાખવા. પછી તે પાપડીનો ઘડો પુણી જગામાં ઊંધા વાળી ઘાસ, કાંટા, છાંણાં વીગેરે તે ઉપર નાખી સળગાવવું. એ પ્રમાણે ૦ા કલાક ઘડાને બળતાંમાં રાખી ખુબ તાપ આપી પછી પેલા ઊંધા વાળેલા ઘડો ઊંચકી તેના મોહોઢાં નીચે મુકેલા પાપડીના દાણા તપાસતાં ચડેલા જણાય તો સમજવું કે ઘડામાંની પાપડી પણ ચડી છે. પણ જો દાણા કાચા માલમ પડે તો પાછો ઘડો ઊંધા વાળી ઊપર બળતાણુ સળગાવવું. કીસખી ઉખાડીઊ કરનાર ઘડા ઉપર ટકોરી મારી પાંખી શકે છે કે પાપડી ચડી રહી કે નહીં. પાપડી

ચડી રહી કે છેલતા જઈ તેના દાણા કાઢી ખાવા. જોઈએ તો પા-
પડીની સાથે રતાણુ કંદના નાહના ટુકડા, આખા પટેટા અથવા તો
વેંગણુ ચીરી તેની ફાટમાં મસાલો ભરી ઘડામાં ભરવાં, એટલે તે
પણુ પાપડી સાથે ચડીને ખાવા લાયક થશે. પારસાંઆ એને ઉ-
ખરચું કહે છે.

નાં ૨૯૬. પંડોળાંનું શાક.

એક શેર પંડોળાં સમારી તેની નાહની કાતરીઆ કરવી અને
૧ તોલો નીમક તેમાં મેળવી આથી રાખવું. થોડો વાર પછી તેમાંનું
પાણી નીચવી કાઢી જે તોલા ધીમાં જે કાંદા કાપી લાલ કરી થોડું
છુંદણું આડુ નાખી તેમાં પંડોળાં આપવાં, અને તે ઉપર ૦૧ તોલો
મરી, અને ધાણાછરૂં ભભરાવી એકરસ કરી સીંછ રહે ને ઉતારવું.
પંડોળાં, પટેટા અને કારેલાંનું શાક પણ બેથું પકાવી શકાશે.

નાં ૨૯૭. પંડોળાંને મેથીની ભાજનું શાક.

પંડોળાંના શાકની વાનીમાં લખ્યા મુજબ પકાવવું, પણ ફેર
એટલોજ કે ૫ જુડી મેથીની ભાજ સમારી ધોધને પંડોળાં સાથે
વધારમાં નાખવી.

નાં ૨૯૮. પંડોળાંને કારેલાંનું શાક.

નાં ૨૯૬ની વાનીમાં જણાવ્યા મુજબ પંડોળાં સમારી ની-
ચોવી તથાઆર કરવાં, અને નાં ૨૨૬ ની વાનીમાં લખ્યા પ્રમાણે કા-
રેલાં કાપી નીચોવી ધોધને તથાઆર કરવાં. આ બેઉ તરકારી વજનમાં
અરધો અરધ લઈ નાં ૨૯૬ ની બાબદમાં લખ્યા પ્રમાણે પકાવવી.

નાં ૨૯૯. પંડોળાંનો પાટીઆ.

પંડોળાંનો પાટીઆ નાં ૧૮૦ની વાનીમાં દરસાવ્યા મુજબ
કરવો. ખટારને સારૂ આંખોસીને બદલે જોઈએ તો ત્રણ તોલા આ-
મલીનું અથવા કોકમનું ૦૧ શેર પાણીમાં ડોહોળું કરી નાખવું.

નાં ૩૦૦. ફ્રેંચ બીન્સનું શાક.

એક શેર ફ્રેંચ બીન્સ જેને હીંદુઆ ફ્રેન્સી કહે છે તેના વાખ
કાઢી ઊભી ચાર ચીર કરી વચમાંથી કાપી જે ટુકડા કરવા, તથા
૦૧ શેર ઝીણા કાંદા છેલી ચાર ચાર કટકા કરવા, પછી ત્રણ તોલ

ધીમાં એક કાંદાનો વધાર કરી તેમાં એ બેઝી ચીજને નાખી તે ઉપર ૧ તોલો નીમક, ૦૧ તોલો મરી અને બે જુડી કોથમીરની કાપી નાખવી, અને ચમચે એકરસ કરી તતડે એટલે ૦૧ શેર પાણી રેડી સીંચ રહે ને ઉતારવું.

નાં ૩૦૧. ફ્રેંચ બીન્સ બાફેલી.

૦૧ શેર ફ્રેંચ બીજના વાખ કાઢી ઉભી બારીક ચીરી કટકા કરી તેને ૧ બાટલી પાણીમાં ૦૧ તોલો નીમક સાથે નાખી બાફવી. પછી પાણી નીતારી કાઢવું, અને ખાવાની બે મીનીટ આગમચ તે ગરમ ફ્રેંચ બીજ રકાબીમાં કાઢી ઉપર થોડાં મરી ભભરાવી તથા થોડું માખણ યા સોજું ઘી ઉપર નાખી બંધ કરી દેવી કે તેની વરાળથી માખણ પીગળી જાય, અને પછી ખાવી.

નાં ૩૦૨. ફ્રેંચ બીજને કોખીનું શાક.

૦૧ શેર ફ્રેંચ બીજ જેને ચાંપાના ઠળીઆ અથવા ઝોટલી પણ કહે છે તે બુલંદને છોલવી, અને ૧ શેર કોખી કાપીને બાફી પાણી નીતારી કાઢવું. એ બેઝીને ૨૧ તોલો ધીમાં બે કાંદા કાપી લાલ કરી અંદર નાખી તે ઉપર ૧ તોલો નીમક, બે વાલ હળદર અને ૦૧ તોલો મરી ભભરાવી ચમચ કરવી. પછી ૦૧ શેર કોખી રાંતું દુધ નાખી સીંચ રહે ને ઉતારવું.

નાં ૩૦૩. ફ્રેંચ બીજ અને રતાણું કંદ.

૦૧ શેર ફ્રેંચ બીજને ૧ બાટલી પાણીમાં બાફી છોલી બબે કાડચાં કરવાં, તેમજ ૦૧ શેર રતાણું કંદને પણ પાણીમાં બાફી છોલી કાતરીઆ કરવી. એ બેઝીને ૧૦ તોલો ધીમાં તળી કાઢવાં. નીચે ઉતારી એક તોલો નીમકનું પાણી કરી ઉપર છાંટવું, અને પાણું ચુલે જરાવાર રાખી નીમકનું પાણી સુકાયને ઊતારી, જાંઘએ તો ઉપર ૦૧ તોલો મરી ભભરાવવાં.

નાં ૩૦૪. ફ્રેંચ બીજનું ઇન્ડુ.

૦૧ રતલ ફ્રેંચ બીજ બુલંદમાં બીજ છોલી લેવાં, અને પટેટા, મેથીની ભાજી, સુરણ, મીઠાકંદ, કુધી અને વેંગાણુ એ તરકારી બધી મળીને ૦૧૧ રતલ લઈ સમારી નાહના કટકા કરવા. તથા ૦૧ રતલ ઝીણા કાંદા આખા છોલવા. પછી એક દાબડામાં દશ તોલો ધી કકડાવી તેમાં

એ કાંદા કાપી થોડું છૂંદેલું આફ નાખી વધાર કરવો અને તેમાં ઊપલી સઘળી તરકારી નાખવી. તે ઉપર ૧૫ તોલો નીમક, ૦૧ તોલો હળદ, ૧ તોલો મરી, એ જુડી કાપેલી કાથમીર, થોડાં કુદનાના પાંતરાં અને સેલરી પાસલી કાપીને નાખી એકરસ કરવું. પછી દાખડાનું ઢાંકણ ચપટ ઢાંકી બળતું કર્યો વગર અંગારપર તેને રગ-રગવા દેવું. તરકારી ચડીને ધીપર આવે એટલે ઉતારી લીધું નીચેની અરી ખાવું.

નાં ૩૦૫. ખીટનું શાક.

એક શેર ખીટ છોલી તેની કાતરીઓ કરવી. પછી એ શેર ધી-માં એક કાંદા ખારીક કાપી લાલ કરી વધાર કરવો અને તેમાં ખીટની કાતરીઓ આપી, ૦૫ તોલો નીમક ભભાવવું તથા ૦૧ શેર પાણી રેડી સીજ રહે ત્યાં સુધી ચુલે રાખવું.

નાં ૩૦૬. ખીટ બફેલાં.

એક એ ખીટ વગર છોલવે આખાં એ બાટલી પાણીમાં ખારી કાંડા પડે પછી છોલી તેની ગોળ કાતરીઓ કાપવી. ખીટની વચમાં શાખારેકી દાંડી આવે છે તે કાઢી નાખવી. શાખ થાય તો તે બાધા આગમચ થોડોક સરકો ખીટની કાતરીઓપર નાખી રાખવો.

નાં ૩૦૭. ભાજ ચોલાઈની.

૧૫) જુડી ચોલાઈની ભાજ જેને હાંફુઓ તાંદળીઆની ભાજ કહે છે અને જે સર્વે ભાજોમાં શ્રેષ્ઠ છે તે ધોઈ સમારીને કાપવી. પછી પાંચ તોલા ધીમાં એ કાંદા ખારીક કાપી લાલ કરી ૦૫ તોલો ખારીક કાપેલું આફ નાખી ચચાણાવવું, અને ચમચ કરી થોડા જ રાંતા દાણા નાખી વધાર કરી તેમાં ભાજ નાખી તે ઉપર ૦૫ તોલો નીમક, અને ૦૧ તોલો મરી નાખી એકરસ કરી ઢાંકણપર પાણી આપી ધીમી આંચે થવા દેવી. ભાજમાં છુટેલું પાણી સુકાયા પછી નીચે ઉતારવું, અને લીંબુ નીચવી સ્વાદ લઈ ખાવો. એજ પ્રમાણે મેથી, ધોળ, ડાંભા, લુણી વીગેરેની ભાજ કરવી.

નાં ૩૦૮. ભાજ-ખીજ રીતની.

૧૫ જુડી ચોલાઈની ભાજ ધોઈ સમારીને કાપવી, અને ૧

પાટી નાળીએરનું ખમણ, ત્રણ તોલા ખસખસ અને તેટલાજ ભુંજેલા ચણાના દાળીઆ એ ત્રણે જણસો પાટાપર પીસવી. પછી પાંચ તોલા ઘીમાં બે કાંદા ખારીક કાપી લાલ કરી થોડું છુંદેલું આદુ નાખી વધાર કરવો અને તેમાં ઉપલો પીસેલો મસાલો તથા ૦૧ તોલો નીમક, અને ૦૧ તોલો મરી નાખી ચમચ કરી, સરવે મસાલો વધારમાં જરા શેકાય એટલે ઉપર ભાજી નાખી એકરસ કરવું. પછી ઢાંકણ પર પાણી નાખી ધીમી આંચે થવા દેવું. ભાજીનું છુટેલું પાણી સુકાઈ જાય ને ઉતારી લીંબુ નીચવી ખાવી.

નાં ૩૦૯. પચરસી ભાજીનું શાક.

૧૬ જુડી પચરસી ભાજી ઘોઈ સમારી કાપવી, તથા ૦૧ શેર દબલ બીજ, કડવાં બીજ, લીલા વટાણા, અથવા લીલા ચણા, એમાંથી જે પસંદ પડે તે એક જણસ લેવી, અને ૦૧ શેર ઝીણા છોલેલા કાંદા લેવા. એ ત્રણેને પાંચ તોલા ઘીમાં એક કાંદા ખારીક કાપી લાલ કરી થોડું છુંદેલું આદુ નાખી તેમાં વધારવાં. તે ઉપર ૧ તોલો નીમક, અને ૦૧ તોલો મરી ભભરાવી ચમચ કરવી. પછી ઢાંકણ પર પાણી આપી ધીમી આંચે થવા દેવું. જરૂર પડે તો ભાજીનું છુટેલું પાણી સુકાયા પછી ઢાંકણાં પરનું પાણી અંદર રેડવું, અને સરવે સાંત ૨-૬૫ પછી ઉતારી લીંબુ નીચવી ખાવું. ખુશી પડેતે! ઉપલી તરકારીમાં બે ત્રણ પટેટા છોલી તેના નાહના ચોરસ ટુકડા કાપી તથા એક વેંગણ છોલી તેના પણ નાહના ટુકડા કાપી સાથે વધારમાં નાખવા.

નાં ૩૧૦. ભાજી ને ચણાની દાળનું શાક.

ખટુમરાંની, લુણીની, મેથીની, કુરલાની, અથવા ભરૂચી ભાજી, એમાંથી જેબી એક જતની ભાજી પસંદ હોય તેની આશરે ૯ જુડી ઘોઈ સમારીને કાપવી, અને ૦૧ શેર ચણાની દાળને ત્રણ કલાક આગમચથી પાણીમાં ઓળી રાખી હોય, તેને બહાર કાઢી. પછી ત્રણ તોલા ઘીમાં બે કાંદા કાપી લાલ કરી ૦૧ તોલો છુંદેલું આદુ નાખી ચણાણાવવું, અને ૦૧ તોલો જરૂર તેમાં આપી વધાર કરવો. ઉપલી દાળ આ વધારમાં નાખી તે ઉપર ૦૧૧ તોલો મીઠું, ૦૧ તોલો ધાણાજરૂ, ૦૧ તોલો મરી, અને એક ચપટી હળદની ભભરાવી

ચમચ કરવી, અને ૦૧ શેર પાણી રેડી ઘળ ચડવા દેવી. ઘળ ચડી રહેવા આવે એટલામાં પેલી તદ્દધાર કીધેલી ભાજી ઉપર આપવી, અને ભાજીમાંનું છુટેલું પાણી સુકાયા પછી એ તોલા કોપરાનું ખન-માણ ઉપર ભભરાવવું અને નીચે ઉતારી જમતી વખતે લીંબુ નીચવવું.

નાં ૩૧૧. ડાંભાનું શાક.

એક શેર કુમળા ડાંભાના એ ઇંચ લાંબા કટકા કાપવા. તેને એક ખાટલી પાણીમાં ખારી પાણી નીતારી નાખવું, અને એ તોલા ઘીમાં એક કાંદાનો વઘાર કરી તેમાં ડાંભા નાખી તે ઉપર ૦૧ તોલો નીમક, ૦૧ તોલો ધાણાજીરું તથા મરી અને એક પચડી હલક ભભરાવી તળે ઉપર કરવું. પછી ૦૧ શેર પાણીમાં તોલા ચાણાનો આટો, ૨ તોલા ગોળ અને ૧ તોલો કોકમ ડોહો ડાંભામાં રેડવું અને ચમચથી એકરસ કરી સીજ રહે ને ઉતારવું.

નાં ૩૧૨. ભીંડાનું શાક.

એક શેર કુમળા ભીંડાની અડધી આંગળ લાંબી કાતરીએ પાડવી. પછી એ તોલા ઘીમાં એક કાંદા કાપી લાલ કરી તેમાં ૦૧ તોલો છુટેલું આદુ ચચાણાવી ઉપલા ભીંડા તેમાં નાખી વઘારવા. તે ઉપર ૦૧ તોલો મીઠું અને ૦૧ તોલો મરી ભભરાવી, હલકે હાથે ચમચ કરવી કે ભીંડા ભાંગી જાય નહીં. પછી ઢાંકણપર પાણી રેડી ધીમી આંચે થાય ને ઉતારવા. ભીંડા ચડીને નરમ થતાં ઘણા વાર લાગતા નથી, માટે ધ્યાન રાખી તદ્દધાર થાય ને જલદીથી ઉતારી લેવા. જો ઘણા વાર સુધી ચુલે રાખશે તો તેમાંના બધા ચીકાસ તથા રસકસ બળી જશે અને તમારે સારૂ છોડાં જેવાં કોટલાં અને તેમાંના બીં રૂકત ખાકી રહેશે.

નાં ૩૧૩. ભીંડા મીઠા અથવા દહીંમાં.

જો ભીંડા મીઠા ખાવાનો શોખ થાય તો મરી મીઠું નાખ્યા વગર ઉપર પ્રમાણે બનાવી તે ઉપર ૦૧ શેર ખાંડ ભભરાવવી અને ખાંડનું છુટેલું પાણી સુકાય ને ઉતારી પાડવા. જો દહીંમાં ભીંડા ખાવા ભાવતા હોય તો નાં ૩૧૨ ની વાનીમાં લખ્યા મુજબ પકાવી ૦૧ શેર દહીંને ચમચાથી ડોહાવીને તે ઉપર ફરતું રેડવું અને હ-

લકે હાથે ભીંડાને તળે ઉપર કરી ઉતારવા. દહીંને બદલે જોઈએ તો
૦૧ શેર જડી છાશ ભીંડા વધારમાં નાખ્યા પછી રેડવી, અને તદ્દ
આર થાય ને ઉતારી અપમાં લેવા.

નાં ૩૧૪. ભીંડા તળેલા.

એક શેર કુમળા ભીંડાને કાપી અડધા આંગળની કાતરીઓ
કરવી. પછી કઢાઈમાં ૦૧ શેર ઘી કકડાવી તેમાં ભીંડા નાખી ત-
ળવા. તળતી વખતે તવેથાવડે ધીરેથી ભીંડા તળે ઉપર કરવા. ત-
દ્દ આર થાય ને ચુલેથી ઉતારી ૦૧૧૦ તોલો નીમકનું પાણી કરી
તે ઉપર છાંટવું અને પાછા ચુલે ચઢાવી નીમકનું પાણી સુકાય કે
તરત ઉતારવું. ભીંડાની કાતરીઓ ઘણી પાતળી કરશે તો તેમાંના
રસકસ જલદીથી સુકાઈ પોકળ અને છોડાં જેવી થઈ જશે.

નાં ૩૧૫. ભીંડા મધરાસી.

એક શેર મધ્યમ કદના ભીંડાની કાતરીઓ કરવી અને તેને
તાવડીપર ધીમા અંગારે જરા સેકવી. પછી ત્રણ તોલા ધીમાં બે કાં-
દા બારીક કાપી લાલ કરી વધાર કરવો, અને તેમાં ૧ જુડી કાપેલી
કોથમીર, ૦૧ તોલો મરી, ૦૧ તોલો ધાણાછરાંનો મસાલો અને બે
વાલ હળદ નાખી ચમચ કરી સેકવું. સુકાઈને લાલ થયા પછી તેમાં
ઉપલા ભીંડા આપવા અને હલકે હાથે ચમચથી મસાલામાં ભીંડા મે-
ળવવા. પછી એક વાટી નાળીએરના ખમણનું ૦૧ શેર કુદ કરી, તે-
રેડવું અને પાંચ મીનીટમાં ઉતારી પાડી લીંબુ નીચવી ખાવું.

નાં ૩૧૬. ભીંડાના કપાખ.

૦૧ શેર ભીંડાની પાતળી કાતરીઓ કરવી અને ૦૧ શેર ચ-
ણાની દાળને ત્રણ કલાક પાણીમાં આગમચથી પલાળી રાખી હાથ
તેને બાહાર કાઢી પીસવી. પછી ત્રણ તોલા કોપરાંનું ખમણ, ૦૧૧૦
તોલો નીમક, ૦૧૧૦ તોલો મરી અને ધાણાછરાંનો મસાલો, બે વાલ
ભાર હળદ, બે જુડી કાપેલી કોથમીર, ત્રણ ચાર કુદનાના પાંતરાં ત-
થા બે કાંદાની બારીક કાપેલી સળી લેવી. આ સઘળા મસાલાને એક-
ઠો કરી પીસવો અને તેને ચણાની પીસેલી દાળમાં સારી પેઠે એક-
રસ કરવો. પછી તેમાં ભીંડાની પાતળી કાતરીઓ બરાબર ખરમો-

ટી, તેના ગોળા વાળી ઘડિના રવામાં અથવા પાંઉના સુકા ભુ-
કામાં રગદોળવા અને કઢાઈમાં કકડાવેલા ૧૦ તોલા ધીમાં કબાખ
તળવા અને ખાતી વખતે લીંબુ નીચવી સ્વાદ લેવો.

નાં ૩૧૭. ભીંડા બાફેલા.

૦૧ શેર કુમળા આખા ભીંડા ડીચકાં કાપ્યા વગર એક શેર
પાણીમાં બાફી નાખવા. બફાયા પછી તેમાંનું પાણી નીતારી નાખ-
વું, અને ભીંડાને હારે કટાર રકાખીઓમાં સરખા ગોઠવી, તે ઉપર
મરજી માફક મરી મીઠું ભભરાવવું. પછી ડાખા હાથમાં કાંટો અને
જમણા હાથમાં છરી લેવી. કાંટાને ભીંડાની હારઆગળ ઉભો પકડવો
કે ભીંડા રકાખીમાં સરી નહીં જાય, પછી છરીથી ભીંડાની આડી
કાતરીઓ પાંચ છ કાપો મુકી કાપવી, અને ડીચકાં બીજી ફાલતુ
રકાખીમાં કાઢી નાખી, અમચેથી જમવા. ભીંડા માફકસરના બાફવા.
એકદમ બાફી નરમ કરશે તો કાઢતાંજ ભાંગીને ચુંથાઈ જશે. ભીં-
ડાને જે છરીથી આડા કાપશે નહીં તો ભીંડાના લાંબા સાખા
ચાવવા અને હજમ થવા ભારી પડશે. આ સસ્તી, સાદી, કૌવતદાર
અને નિરોગી તરકારી આગળ જનવરી માંસનો ખોરાક કુચ્છ બી-
સાદમાં નથી.

નાં ૩૧૮. ભીંડાને ચોળાફળીનું શાક.

૦૧ શેર ભીંડા અને ૦૧ શેર ચોળીની શીંગ એ બેઉને કા-
પી ટુકડા કરી સાથે મેળવવાં. પછી ત્રણ તોલા ધીમાં એક કાંદા
બારીક કાપી લાલ કરી થોડું છુંદેલું આદુ નાખી તેમાં ઉપલી ત-
રકારી આપી વઘારવી. તે ઉપર ૦૧૧ તોલો નીમક, ૦૧ તોલો મ-
રી, ૦૧ તોલો ધાણાજીરું, અને એક ચપટી હળદ ભભરાવી અમચ
કરવી, અને ઢાંકણપર પાણી રેડી ધીમી આંચ રાખી સીજી રહેને
ઉતારતી વખતે જ્યેષ્ઠએ તો બે તોલા કોપરાનું ખમણ ભભરાવવું.

નાં ૩૧૯. ભીંડાને કંટોલાં યા કારેલાંનું શાક.

ઉપલી માફકજ ભીંડાને કંટોલાંનું શાક પકાવવું; પણ જે ભીં-
ડાને કારેલાંનું શાક બનાવવું હોય તો પેહેલાં કારેલાંની કાતરીઓને
એક તોલો નીમકમાં ચોળીને ચાળણીમાં નાખી ઉપર ઢાંકણ ડીધું

વાળી તેની ઉપર વનન મુકવું, એટલે થોડા વારમાં કારેલાંનું કડવું પાણી નીગરાઈ જશે. પછી તેને ઘોઘને ભીંડા સાથે ભેળવું અને ઉપર લખ્યા મુજબ રાંધવું.

નાં ૩૨૦. મકાઈ બુઠા ભુંજેલા યા તળેલા.

પાંચ કુમળા મકાઈ બુઠાના દાણા કાઢી ૦ શેર ધીમાં તળવા. તળાઈને લાલ થાય એટલે તેમાંથી ધી નીતારો કાઢવું. પછી ૦ા તોલો નીમક, ૦ તોલો મરી અને એક જુડી કાપેલી કોથમીર એ સર્વેને ખારીક પીસી એક લીંબુના રસમાં મેળવી પેલા તળેલા ગરમ દાણા-માં મેળવવું, એટલે એક લેહેઝતદાર વાની તથ્યાર થશે. ભુંજવા હોય તો મકાઈ બુઠાની છાલ કાઢી અંગાર ઉપર મુકી ફરવીને લાલ ભુંજવા. પછી દાણા કાઢી ખાવા. મસાલેદાર ખાવાનો શોખ હોય તો મકાઈ દાણામાં જોઈતું મરી, મીઠું અને લીંબુના રસ મેળવીને તેના સ્વાદ લેવો.

નાં ૩૨૧. મકાઈ બુઠાને વટાણાનું શાક.

પાંચ કુમળા મકાઈ બુઠાના દાણા કાઢવા અને તેટલાજ વનન-ના લીલા વટાણાની શીંગના દાણા લેવા. બેઝીને ૨ તોલા ધીમાં એક કાંદો ખારીક કાપી લાલ કરી તેમાં વધારવા, અને તે ઉપર ૦ા તોલો નીમક તથા મરી ભભરાવો એકરસ કરવું. પછી ૦ા શેર દુધ અથવા કોપરાંના ખમણનું દુધ રેડી ધીમી આંચે ચડવા દઈ ઉતારવું.

નાં ૩૨૨. માખણીયા કપાખ.

૦ રતલ સોજી કઠણ માખણ લઈ તેને ખરફમાં ખાંધી જેટલું બને એટલું વધારે કઠણ કરવું. પછી એક શેર પટેટાને ખાંડી છોલવા ને તેને ઘુંટી નરમ માવા જેવા કરી તેમાં ૦ા તોલો મીઠું, એક ચપટી હળદ, અને ૦ તોલો મરી નાખી એકરસ કરવું. પછી તેના કોડીઆં રોકા ગોળા વાળી તેમાં પેલા કઠણ કીધેલા માખણ-માંથી સોપારી જેટલું માખણ મુકી ગોળા વાળી દવા અને ચણાના આટામાં રોળીને ૦ શેર ધીમાં તળી લાલ કરવા.

નાં ૩૨૩. મુળાનું શાક.

એક શેર મુળાને તથા તેની ઉપરના દાંડા અને પાંતરાંને કાપી

નાહના ટુકડા કરવા, અને તેમાં ૧ તોલો નીમક ચોળી જરા વાર રહેવા દઈ તેમાંનું પાણી નીચોવી કાઢવું. પછી એ તોલા ધીમાં એ કાંદા ખારીક કાપી લાલ કરી તેમાં મુળા તથા તેની ભાજી નાખી તે ઉપર ૦૧ તોલો મરી તથા ધાણાજીરાનો મસાલો ભભરાવી એકરસ કરવું, અને અંદર છુટેલું પાણી સુકાઈ જાય એટલે ઉતારવું.

નાં ૩૨૪. મોગરીનું શાક.

એક શેર મોગરીને કાપી ખારીક કટકા કરી તેમાં પાંચ તોલા સુકું કોપર ખારીક પીસીને મેળવવું. પછી એ તોલા ધીમાં એ કાંદા ખારીક કાપી લાલ કરી તેમાં મોગરી નાખી, તે ઉપર ૦૧૧ તોલો નીમક, અને ૦૧ તોલો મરી ભભરાવી એકરસ કરવું, અને ઢાંકણપર પાણી નાખી ધીમી આંચે ચડવા દેવી.

નાં ૩૨૫. મોગરી ને વેંગણનું શાક.

૦૧ શેર કુમળી મોગરી અને ૦૧ શેર વેંગણને સમારી નાહના કરકા કરવા અને એકને સાથે બેળવાં. પછી એ તોલા ધીમાં ૦૧ તોલો જીરું નાખી વઘાર કરવો, અને તેમાં ઉપલી જણસો આપી તે ઉપર એક તોલો મીઠું, ૦૧ તોલો મરી તથા ધાણાજીરું અને એ વાલ હળદ ભભરાવી ચમચથી તળે ઉપર કરવું, અને ૦૧ શેર પાણી રેડી સીજી રહે ને ખપમાં લેવું.

નાં ૩૨૬. મોગરી ને મેથીની ભાજીનું શાક.

આ વાની ઉપર લખ્યા મુજબ બનાવવી પણ ફર એટલેજ કે તેમાં હળદર નહીં નાખવી તથા વેંગણને બદલે મેથીની ભાજીને સમારી ધોઈને નાખવી.

નાં ૩૨૭. મોગરીના કખાખ.

નાં ૩૧૬ ની વાનીમાં ભીંડાના કખાખ બનાવવાની રીત જણાવી છે તે મુજબ સર્વે ચીજો લઈ ભીંડાને બદલે મોગરીના કખાખ બનાવવા.

નાં ૩૨૮. વટાણા ખાફલા.

૦૧ શેર વટાણાની લીલી શીંગના દાણાને કકડા પડતા પાણી-

માં થોડું નીમક નાખી ચુલે ખાડવા મુકવા. બફાઈને નરમ થાય એટલે પાણી નીતારી કાઢવું. પછી રકાબીમાં વટાણા લઈ ઉપર ૦ તોલો મરી ભભરાવી, મવસર પ્રમાણે માખણ અથવા સોજું ઘી ગરમાગરમ વટાણાપર નાખી તરત ઢાંકી દેવું. એક બે મીનીટ પછી ઉઘાડી ખાવા. અગર જો ખાવાને વાર હોય તો તેને ગરમ પાણી ઉપર ઢાંકી રાખવા.

નાં ૩૨૯. વટાણા વધારેલા.

એક શેર વટાણાની લીલી શીંગના દાણાને બે તોલા ધીમાં ૧ કાંદા કાપી લાલ કરી થોડું છુદેવું આફ નાખી તેમાં વધારવા, અને તે ઉપર ૦૧૧ તોલો નીમક અને ૦૧ તોલો મરી ભભરાવી ચમચે તળે ઉપર કરી ૦ શેર પાણી નામવું. સીંછ રહે એટલે ઉતારી ખપમાં લેવા.

નાં ૩૩૦. વટાણા સુકાનું શાક.

એક શેર સુકા વટાણાની શીંગના દાણાને પેહેલાં બે ખાટલી પાણીમાં ખાડી અથવા તો આખી રાત પાણીમાં પલાળી રાખી પાણી નીતારી કાઢવું. પછી નાં ૩૨૯ ની વાનીમાં લખ્યા મુજબ પકાવવા.

નાં ૩૩૧. વટાણા ને વેંગણનું શાક.

૦૧ શેર વટાણાની શીંગના દાણા લેવા તથા ૦૧ શેર વેંગણ છોલી કાપી નાહના કટકા કરી, એ બેઉને એકઠાં કરવાં. પછી બે તોલા ધીમાં બે કાંદા કાપી લાલ કરી વધાર કરવો, અને તેમાં ઉપલી તરકારી આપવી. પછી તે ઉપર એક તોલો નીમક, ૦૧ તોલો મરી, એક તોલો ધાણાજૂં તથા ત્રણ વાલ હળદ ભભરાવી તળે ઉપર કરવું, અને ૦૧ વાલ ખારો ૦ શેર પાણીમાં ડોહોવી તે રહેવું અને સીંછ રહે ને ઉતારતી વખતે બે તોલા કોપરાનું ખમણ ભભરાવી ઉચ્ચોગ કરવો.

નાં ૩૩૨. વાલપાપડીનું શાક.

એક શેર સુરતી લીલી કુમળી વાલપાપડીના વાખ કાઢી ચીરીને કટકા કરવા. પછી ૧૧૧ તોલો ધીમાં એક કાંદા ખારીક કાપી લાલ કરી વધાર કરવો, અને તેમાં ઉપલી સમારેલી વાલપાપડી નાખીને

તે ઉપર ૦૧૧ તોલો મીઠું અને ૦૧ તોલો મરી તથા અજમો ભ-
ભરાવવો, અને ૦૧ વાલ ખારો લઈ તેને ૦ શેર પાણીમાં ડોહોવી-
ને તે રેડવો. પાણી બળી રહેતાં વાલપાપડી ચડી રહેશે.

નાં ૩૩૩. વાલપાપડીના લીલવાનું શાક.

એક શેર વાલપાપડીના દાણા લેવા અને બે તોલા ધીમાં ૦૧
શેર પાણી રેડવું અને ઉપર એક વાલ ખારાનો ભુકો કરી ભભરા-
વવો, અને તેમાં વાલપાપડીના દાણા આપી ચુલે ચુકવું. પછી તેમાં
એક તોલો મીઠું અને ૦૧ તોલો મરી તથા અજમો નાખી ચમચ
કરવી અને પાણી બળી રહે ને ઉતારતી વખતે ચાર તોલા કોપરાનું
ખમણુ ભભરાવવું. મરજી પડે તો ગરમ મસાલો જેવો કે તજ, લવંગ
તથા એલચીનો ભુકો કરી ઉપર ભભરાવવો. આ વાનીને ખમણી-
યા લીલવા પણ કહે છે.

નાં ૩૩૪. વાલની દાળ સંદાવેલી.

એક શેર નવી વાલની દાળને ત્રણ ચાર કલાક પાણીમાં પલા-
ળી રાખવી. પાણીમાંથી કાઢી તેને એક તપેલીમાં નાખવો અને તે-
ઉપર બે ખારીક કાપેલા કાંદા, ૦૧૧ તોલો નીમક, ૦૧ તોલો મરી તથા
ધાણાજીરોના મસાલો, ૪ વાલભાર હળદ, ૦૧ તોલો જીરું તથા છુંદેલું
આદુ, ૧ જુડો કાપેલી કાથમીર, ૨ તોલા ધી અને ૦૧ શેર પા-
ણી રેડી સારી પેઠે એકરસ કરવું. પછી તેને ચુલે ચઢાવી બે ત્રણ
કકડા પાડવા અને ચમચ કરી તેને ધીમી આંચે ચડવા દેવી. પાણી
સુકાઈને દાળ નરમ થાય એટલે ઉતારશે તો સંદાવેલી મોકળી દાળ
રોટલી સાથે ખાવા લાયક થશે. જો ઘુટેલી દાળ રોટલી સાથે ખાવા
બાવતી હોય તો તેને તઢઆર થયા પછી કડછીથી ઘુંટી નાંખવી
અને ૦૧ શેર પાણી રેડી એક કકડો પાડી ઉતારવી.

નાં ૩૩૫. વાલ વચારેલા.

એક શેર આખા નવા વાલને બે ખાટલી ઉકળતાં પાણીમાં
૧૧૧ તોલો મીઠું અને ૦૧ તોલો હળદ નાખી ખાંડવા ચુકવા. વાલ
ખડાઈને ફાટે અને નરમ થાય એટલે ચુલેથી ઉતારી તેમાં જે ખા-
કી વધેલું પાણી હોય તે નીતારી નાખવું. પછી એક બીજા વાસ
ણમાં ત્રણ તોલા ધી કકડાવી તેમાં બે ખારીક કાપેલા કાંદા નાખી

લાલ કરવા, તથા ૦૧ તોલો છુદ્ધું આદુ તેમાં નાખી ચચણાવવું, અને તેમાં ઉપલા ખાંસા વાલ વધારવા. તે ઉપર ૦૧ તોલો મરી તથા ખાણાજીરોના મસાલો, એક જુડી કાપેલી કોથમીર, અને ૦૧ તોલો જીરું ભભરાવી ચમચે તળે ઉપર કરી ધીમાં અગારે પાંચ મીનીટ રાખી ઉતારી પાડવા. જો મોકળા વાલને બદલે ઘુંટલા વાલ રોટલી સાથે ખાવા હોય તો ઉપર પ્રમાણે વાલ તઢિઆર થવા પછી તેને કઠ્ઠીએ ઘુંટી નાખવા અને ૦૧ શેર પાણી રેડી એક કકડો પકેને ખપમાં લેવા.

નાં ૦ ૩૩૬. વેંગણુનું શાક.

એક શેર વેંગણુ છોલી કટકા કરવા અને તેને બે ખાટલી પાણીમાં ૧૧૧ તોલો નીમક નાખી ખાકવા. બરાદને નરમ થવા પછી તેમાંનું પાણી નીતારી નાખવું અને કઠ્ઠીથી તેને ઘુંટીને માવા જેવા કરવા. પછી બીજા વાસણમાં ત્રણ તોલા ઘી કકડાવી તેમાં એક કાંદા ખારીક કાપી લાલ કરી તેમાં વેંગણુ વધારવા અને તે ઉપર બે જુડી કાપેલી કોથમીર નાખી ચમચથી તળે ઉપર કરવું અને ધીમાં અગારે પાંચ મીનીટ રાખી ઉતારી લીંબુ નીચવી ખાતું.

નાં ૦ ૩૩૭. વેંગણુ તળેલાં.

એક શેર મોઠાં દળદાર વેંગણુ છોલી તેની અરધા ઈંચ જાડી કાતરીએ પાડવી. કાતરીએ ઉપર છરીથી આડા અવળા ગોળા પાડી તે ઉપર ૧૧૧ તોલો નીમક ચોપડી આળણીમાં મુકવી, અને ઉંધું ઢાંકણુ ઢાંકી તે ઉપર વજન મુકવું એટલે થોડા વારમાં વેંગણુનું પાણી નીતરાઈ જશે. પછી ૧૦ તોલા ઘી કકડાવી તેમાં થોડી થોડી વેંગણુની કાતરીએ તળવી. તઢિઆર થાય ને ઉતારી લીંબુ નીચવી ઉપચોગ કરવો.

નાં ૦ ૩૩૮. વેંગણુના કટલેસ.

એક શેર મોઠાં દળદાર વેંગણુ છોલી તેની અરધા ઈંચ જાડી કાતરીએ પાડવી. કાતરીએ ઉપર છરીથી આડા અવળા ગોળા પાડી ૦૧ શેર ખાટાં દહીંમાં તેના બેડ પડ બોળી, થોડાવાર દહીંમાંજ તેને રાખી મુકવી. પછી તેમાંનું છુદ્ધું પાણી નીતારી નાખી

કાતરીઓને બાહ્ય કાઢવી અને તે ઉપર ૦૧૧ તોલો નીમક તથા ૦૧ તોલો ધાણાજીરોના મસાલો વાટી બરાબર લગાડવો, અને ચણાનો આટો પાથરી તે ઉપર કાતરીઓના બેઉ પડ દાખવાં. પછી ૧૦ તોલા ઘીનાં કઢલેસ ધરિથી તળીને ઉતારી લીંબુ નીચવી ઠંડાણે પાડવા.

નાં ૩૩૯. વેંગણના સંભારોઆં.

એક શેર વેંગણ છોલી દરએકની નેડાયલી ચાર ફાડ કરવી. પછી ૦૧ તોલો નીમક, ૧ તોલો ચણાનો આટો, બે તોલા કોપરોનું ખમાણ, ૦૧ તોલો ધાણાજીરોના મસાલો, બે વાલ હળદ, અને ૧ જુડી ખારીક કાપેલી કોથમીર લેવી. આ સરવે મસાલાને એકઠો ફાલરીને વેંગણની ફાડમાં સરખે ભાગે થોડો થોડો જરવો. પછી ત્રણ તોલા ઘીમાં ૦૧ તોલો જીરોના વઘાર કરી તેમાં સંભારોઆં આપી દેવાં, અને ધીરેથી ચમચ કરી તે ઉપર ૦૧ શેર પાણીમાં ૦૧ વાલ ભાર પાપડીઓ ખારો હોલિરીને રેડવો. પાણી સુકાય અને વેંગણ નરમ ખાવા લાયક થાય એટલે ઉતારી લીંબુ નીચવી સ્વાદ લેવો.

નાં ૩૪૦. ખીચડીઆં વેંગણ.

એક શેર વેંગણ છોલી તેના ટુકડા કરી બે ખાટલી પાણીમાં ૧૧૧ તોલો નીમક નાખી બાફવાં. બફાયા પછી બાકી વધેલું પાણી નીતારી નાખવું. પછી ખીજ તપેલીમાં ત્રણ તોલા ઘી કકડારી તેમાં એક કાંદા કાપો લાલ કરી ૦૧ તોલો જીરું નાખી વઘાર કરવો, અને તેમાં પાંચ સાત મીઠા લીંમડાના પાંતરાં, તથા એકેક તોલો ચાખાનો આટો, ચણાની તથા નુવરની દાળનો આટો નાખી ચમચ કરી સેકવો; અને તેમાં ઉપલાં ખાફાં વેંગણ આપો એક ચપટી હળદ ભભરાવી ચમચથી સારી પેઠે એક રસ કરવું, અને ૦૧ શેર પાણીમાં બે તોલા આમલીનું ડોહણું કરા રેડવું. પાણી સુકાય ને ઉતારી ખીચડીઆં વેંગણ ખાવાં.

નાં ૩૪૧. વેંગણ મેથીઆં.

એક શેર વેંગણને છોલ્યા વગર ચાર ફાડ નેડાયલી કરવી. પછી ૦૧૧ તોલો નીમક, ૦૧ તોલો લુંજને ખોખરી કીધેલી મેથી, ૦૧ તોલો ધાણાજીરોના મસાલો, અને ૧ ચપટી હળદની લેવી. આ

સરવ મસાલાન સારા પેઠે બેળીને તેમાંથી થોડો થોડો લઈ સરખે ભાગે વેંગણની ફાડમાં ભરવો. પછી ત્રણ તોલા ધીમાં એક કાંદો કાપી લાલ કરી, એક જુડી કાપેલી કોથમીર તથા ૧૦ તોલો જરૂં નાખી વધાર કરવો, અને તેમાં મસાલા ભરેલા વેંગણુ આપી ધારિથી ચમચ કરવી. વેંગણુ તદ્દિઆર થવા આવે એટલે તે ઉપર ૧૦ શેર પાણીમાં બે તોલા આમલીનું ડોહોળું કરી તેમાં ગાંચ તોલા ગોળ પીગળાવી રેડવો, અને સીજ રહ્યા પછી રસ રસતાં ઉતારી અપમાં લેવાં.

નાં ૩૪૨. વેંગણુ થાપ.

એક શેર નાહાનાં વેંગણુ લેવાં, અને તે દર એકને છેલ્લા વગર ઉભાં છરીથી બધે ફાડચાં છુટાં કરવાં, જેને આશરે બે કલાક પાણીમાં ભીંજવી મુકવાથી તેમાંના ચંકાશ ઓગળી જશે. પછી પાણીમાંથી કાઢી વેંગણુના કાપેલા ભાગ ઉપર છરીથી આડા ચરણા ઓળા પાડી તેની ઉપર નીચે લખેલો મસાલો વાટીને ચોપડવો. ૧૦ તોલો મીઠું અને ધાણાજીરાનો મસાલો, ૨ જુડી કાપેલી કોથમીર, ૧૦ તોલો કોપરાનું ખમણુ અને જરૂં, ૧ ચપટી હળદ, તથા ૨ લીંબુનો રસ. પછી ધીમાં અંગારપર ગળેલ મુખી છાલવાલો ભાગ ગળેલ પર અને મસાલો ચોપડેલો ભાગ ઉપર રહે તેમ વેંગણુ મુકી તે પાંદકણુ ઢાંકી બળી નહોં જાય તેમ ભુંજવાં. ભુંજઈ રહ્યા પછી ગળેલ બાહાર કાઢાડવી અને મસાલો ચોપડેલો ભાગ પર થોડુંક ઘી કકડાવી ચમચીએ થોડું થોડું બધે આશપાશ નામવું અને પછી વેંગણુ પર ઢાંકણુ ઢાંકી ગળેલને થોડો વાર ધીમાં અંગારે રાખી બાહાર કાઢવી અને વેંગણુ આપ પર નેઇએ તો એક બીજું લીંબુ નીચવી હાંશે હાંશે ખાવું.

નાં ૩૪૩. વેંગણુનું ભરત.

એક વેંગણુ ઘણા મોટા કદનું લેવું, અને તેને જરા ઠોકરી ઠાકીને નરમ કરવું. પછી બળતું કરી ચુસપર લોટી મુકી તપાવવી, અને પેલું વેંગણુ જેની છેક અંદર વેર એક છેડેથી પાનથી મોટી ભાકી હાય તે મુકવું. મોટી ભાકવાથી વેંગણુમાંનું પાણી ઝરી જશે. વેંગણુને ફેરવ ફેરવ કરી બરાબર ભુંજવું, અને તેની છાલ બળી

જાયા પછી બોઢીપરથી ઉતારી જરા ઠંડુ પડે કે તેની ઢાલ કાઢી નાખવી, અને કડછીએ ઘુટીને માવા જેવું નરમ કરવું. તેમાં ૦૧૧૧ તોલો મીઠું, ૦૧ તોલો મરી તથા છરૂં, ૧ જુડી ખારીક કાપેલી કોથમીર મેળવી એક રસ કરવું. પછી ત્રણ તોલા ઘીમાં એક કાંદા ખારીક કાપી લાલ કરી થોડું છુદેલું આદુ નાખી વઘાર કરવો, અને તેમાં મસાલો ભેળેલા વેંગણનો માવો આપી ચમચ કરવા. વેંગણનું છુટેલું પાણી ખળી જાય ને તેમાં ૦૧ શેર દહીં નાખી મેળવવું, અને સેઉંજ વારમાં ઉતારી પાડવું.

નાં ૩૪૪. વેંગણનો પાટીઓ.

વેંગણનો પાટીઓ બનાવવા સારૂં નંબર ૧૮૦ ની વાની જુલો ખટાશને સારૂં આંબાસીને બદલે બોધએ તો બે તોલા આંબલીનું ૦૧ શેર પાણીમાં ડોહાળું કરી રેડવું.

નાં ૩૪૫. વેંગણની કઢી.

એક શેર વેંગણ છોલી તેના ટુકડા કરી પાણીમાં ખાકી નાખવા. પછી અરધા શેર દહીંમાં પાંચ તોલા આણનો આટો મેળવવો, અને તેમાં ખાફાં વેંગણ નાખી એક રસ કરવું. તેમાં એક તોલો મીઠું, ૦૧ તોલો ધાણાછરૂં તથા મરી, ૧ જુડી કાપેલી કોથમીર, ૦૫ વાલ હળદ, અને એક ખાટલી પાણી રેડી ચુલે ઉકાળવા મુકવું. પછી એક કડછી લાલચોળ તપાવી તેમાં એક તોલો ઘી, ૦૧ ખારીક કાપેલો કાંદા અને ૦૧ તોલો છરૂં નાખી વઘાર કરવો, અને તે વઘાર કઢીમાં આપી તળે ઉપર કરવું અને તથિયાર થાય એટલે ઉતારવી.

નાં ૩૪૬. વેંગણ દુધીની ખીરીઆંની.

૦૧૧૧ શેર વેંગણને છોલી તેની ઉભી ચાર ચીરો કરી તેની કાતરીઓ કરવી, અને તેમાં ૧૧૧ તોલો નીમક ચોળી બે કલાક આથી રાખવી. ૦૧૧૧ શેર દુધીની ઢાલ છોલી નાહાના ટુકડા કરવા. વેંગણનું છુટેલું પાણી નીચેથી નાખી, દુધી અને વેંગણને સાથે ભેળી નાખવું. પછી તપેલીમાં ત્રણ તોલા ઘી કકડાવી તેમાં એક કાંદા ખારીક કાપી લાલ કરી ૦૧ તોલો છુદેલું આદુ નાખી ચમચ કરવા. જેમાં વેંગણ તથા દુધી આપી દહીં, તે ઉપર બે જુડી કાપેલી

કૌંઘમીર, ૫ વાલ હુળદ, ૦૧ તોલો મરી, મીઠું, તથા છૂંદે લભરા-
વો સારો પેઠે ચમચથી ઉથલપાથલ કરવું, અને ઢાંકણ ઢાંકી તરકારી
ચડવા દેવી. તદ્યાર થવા પછી તેમાં ૧ શેર દહીં નાખી ચમચ ક-
રવી, અને ધીમાં અંગારે પાંચ મીનીટ રહેવા દઈ ઉતારવી અને આવલ
સાથે ખાવો. વેંગણ બેઝ્યા વગર ફૂંધીની બીરીઆંની પણ એજ રીતે
કરવી.

નાં ૩૪૭. વેંગણને તરકારીનું શાક.

વેંગણ સાથે ઘણી જાતની છનસો બેળીને રંધાય છે, જેવી કે
મ્રેથી, ચોલાઈ, માટ, ભરૂચી, સુવા અને ડાંભાની ભાજી, શેકતાની
શીંગ, પટેટા, સકરકંદ, રતાલું યા કમોદીઆ કંદ, પાપડી, ચોળા,
માગરી, મુળા, કાંદા, ચોલકોસ, લીલા ચણા, મગની દાળ વીગેરે:—

વેંગણ સાથે જે બીજી તરકારી લેવી હોય તે બેઉ સરખા
બજનની લઈ ઊંલી કાપી ધોવા ઘટતી હોય તો ધોઈ બેઉને બેળી
નાખવી. પછી ત્રણ તોલા ધીમાં બે કાંદા ખારીક કાપી લાલ કરી
તેમાં થોડું આદુ ચચણાવી તરકારી વધારવી, અને તે ઉપર ૦૧૧
તોલો નીમક, ૦૧ તોલો મરી અને ત્રણ વાલ હુળદ લભરાવી ચ-
મચ કરવી. પાંણી નાખ્યા વગર અથવા જેમાં પાણી નામવા ઘ-
ટવું હોય તેમાં થોડું પાંણી રેડી ધીમાં આંચે થવા દેવું. પાંણી
સુકાય અને તરકારી ચડીને ધીપર આવે એટલે ઉતારી લીંચુ ની-
ચવી ઉપયોગ કરવો.

નાં ૩૪૮. સલગમ વધારેલા.

એક શેર સલગમ ઊંલી ટુકડા કરવા. પછી બે તોલા ધીમાં
એક કાંદા કાપી લાલ કરવો; લાલ કરતી વખતે ચમચે કાંદાને ફેરવ
ફેરવ કરવો કે તળીએથી દાઝે નહી. તેમાં ૦૧ તોલો ખારીક કાપેલું
આદુ નાખીને ચચણાવવું અને તેમાં સલગમ નાખી વધારવા. તે ઉ-
પર ૦૧૧ તોલો નીમક અને ૦૧ તોલો મરી લભરાવી ચમચ કરવી અને
૦૧ શેર દુધ અથવા કોપરના ખમણનું દુધ નાખી ચડી રહે ને
પાણી બળી જવા પછી ધીપર આવે એટલે ઉતારવું. સફેદ સલગમ
કરતાં વેસાતી અથવા છરીની લાલ રંગના મોટા સલગમ વધારે સ્વા-
દશર અને ખાવા લાયક થશે.

નાં ૩૪૯. સલગમ ખાંડેલાં.

એક શેર સલગમ હોલ્યા વગર ઉકળતા પાણીમાં નાખી ખા-
કવા. સલગમમાં એક કાંઠો ભોજ્યાથી માલમ પડશે કે તે ખરૂં થા
છે કે નહીં. ખરૂં થાય પછી ખાહાર કાઢી તેની ઉપરની છાલ છરીથી
ઓખવી નાખવી અને પછી તેની ગોળ કાતરીઓ પાડવી અને તે
ઉપર જરા તાવેલું ઘી રેડી મરી મીઠું લભરાવી ખાવી. વિજ્ઞાતી
અથવા ધરાની સલગમ લાલ રંગના આવે છે તે લેવા. સર્વદ સલ-
ગમ સારા લાગશે નહીં.

નાં ૩૫૦. સુરણ વધારેલું.

એક શેર સુરણ છોલી નાહના ઢુકડા કરવા. પછી ત્રણ તોલા
ઘીમાં એક કાંઠા કાપી લાલ કરી તેમાં થોડું છુંદલું આદું નાખી
વધાર કરવો અને તેમાં સુરણ નાખી તે ઉપર ગાા તોલો મીઠું, ગા
તોલો મરી તથા ૨ વાલ હળદ લભરાવી ચમચથી એક રસ કરડુ
અને ગા શેર પાણી રેડી સુરણ ચડીને ઘીપર આવે એટલે
ઉતારવું.

નાં ૩૫૧. સુરણ વધારેલું-ખીજ રોતવું.

ઉપર લખ્યા પ્રમાણે સુરણને વધારમાં નાખવું. પછી ગા શેર
કોપરના ખમણનું કુધમાં ગા તોલો નીમક, ગા તોલો મરી, એક
ચપટી હળદ, તથા ૧ જુડી ખારીક કાપેલી કોથમીર મેળવવી. સુ-
રણ જરા તતડે એટલે આ મેળવણી વાળું કુધ તેમાં રેડી ધીમી
આંચે સીજવા દઈ ઉતારવું.

નાં ૩૫૨. સુરણ તળેલું.

એક શેર સુરણ છોલી તેના નાહના ઢુકડા કરી પાણીમાં થા-
હવાર ભીંજવી રાખવા. પછી કઢાઈમાં કકડાવેલા ૧૦ તોલા ઘીમાં
થોડા થોડા સુરણના ઢુકડા નાખી, તવેયા વડે થોડે થોડે વારે ફરવી-
ને લાલ રંગના તળવા. તળાયા પછી નીચે ઉતારી તે ઉપર ૧૫ તો-
લો નીમકનું પાણી કરી છાંટવું, અને પાછું ચુલે મુકી નીમકનું
પાણી મુકાયને ઉતારી, જોઈએ તો મરી લભરાવી ખાવું.

નાં ૩૫૩. સુરણ મીડું.

ઉપર લખ્યા પ્રમાણે સુરણ તળીયા પછી તેમાં ા શેર ખાંડ તથા નવટાંક પાણી આપી ધીમી આંચે રાખવું. સુરણમાં ખાંડને શીરિ પથ્થને ફસકાવા માંડે કુ ઉતારીને ઠંડું પડ્યા પછી ઠંકાણે પાડવું.

નાં ૩૫૪. શેકતાના કુલ વધારેલા.

એક શેર શેકતાના કુલ સમારી ધોઈને ત્રણ તોલા ધીમાં એક કાંદા કાપી લાલ કરી તેમાં વધારવાં. તે ઉપર ાા તોલો નીમક તથા ા તોલો મરી ભભરાવી હલકે હાથે ચમચ કરવી અને ા શેર દુધ અથવા કોપરાંના ખમણનું દુધ રેડી સુકાય ને ઉતારવું.

નાં ૩૫૫. શેકતાની શીંગનું શાક.

એક શેર શેકતાની શીંગના વાખ છોલી કાઢવા અને તેનાખખે ઈંચ લાંબા કટકા કાપી તેનાજ વાખથી પાંચ છ ટુકડાની બુડીઓ બાંધવી. પછી ા શેર પટેટા છોલી તેના ખખે ટુકડા કાપવા. એ ખેઉ તરકારીને ત્રણ તોલા ધીમાં એક કાંદા કાપી લાલ કરી તેમાં વધારવાં અને તે ઉપર ૧ તોલો નીમક, ા તોલો મરી, ખેવાલ હળદ ભભરાવી તળે ઉપર કરવું અને ા શેર પાણી રેડી ધીમી આંચે રગરગવા દેવું. પાણી સુકાય ને તેમાં ા શેર કોપરાંના ખમણનું દુધ કાઢી તે રેડવું, અને તરકારી ચડી જાય ને જરા રસરસનું રહે એટલે ઉતારી ઉપયોગ કરવો.

નાં ૩૫૬. શેકતાની શીંગનો પાટીઓ.

શેકતાની શીંગનો પાટીઓ નાં ૧૮૦ની વાનીમાં લખ્યા મુજબ બનાવવો. ખટાશને સારૂ આંખાસીને બદલે જ્યેષ્ઠે તે ત્રણ તોલા કો-કમનું અથવા આમલીનું ડોહોળું કરી નામવું.

નાં ૩૫૭. શેકતાની શીંગનો પક્ષીદો.

એક શેર શેકતાની શીંગના વાખ કાઢી તેના ખખે ઈંચના ટુકડા કરવા અને તેનાજ વાખથી પાંચ છ કટકાની બુડીઓ બાંધવી. પછી ખે તોલા ધીમાં એક કાંદા કાપી લાલ કરી થોડું છુદેલું

આફ નાખી ચચણાવવું અને તેમાં શીંગની જુડીઓ નાખી વધારવી. તે ઉપર ૦૧ તોલો મરી અને ધાણાજીરું, એક જુડી કપિલી કોથમીર તથા બે તોલા ચણાનો આઠો નાખી ચમચ કરવી, અને તેમાં તુવરની ખાફેલી દાળનું કાઢી રાખેલું ૧ શેર ઝાસામણ (જુઓ નાં ૧૬૨ ની વાની) રેડી ધીમી આંચે ચડવા દેવું. પાણી મુકાયા પછી બે તોલા કોકમનું થેડું કોહોળું બનાવી તે રેડવું, અને તદ્દપર થાય ને ઉતારવું. કેટલાકે શીંગની જુડી બાંધતા નથી, પણ છુટાજ કટકા નાખે છે.

નાં ૩૫૮. આડદીઓ પાક.

૦૧ શેર નવી અડદની દાળને લોઢી ઉપર સારી પેઠે રોકી ઘંટીમાં દળીને તેનો ખારીક આઠો કરી કપડાંની ચાળણીથી ચાળી કાઢવો. પછી એક તપેલીમાં ૦૧ શેર ઘી નાખી તેમાં તે આઠો આપી ફેરવ ફેરવ કરીને જુલવો. આઠો જુલવે રહ્યા પછી કઢાઈમાં ચારોળી, બદામ અને પસ્તાં દર પાશેર લઈ તેની ઝીણી સ્લેસ પાડી ઘીમાં તળી રાખવી. પછી ૦૧ શેર શીંગોડાને ખારીક છુદવું, તથા ૦૧ શેર ઘડોના દુધને તળી તેમાં બે તોલા ખસખસ મેળવવી. આ બેઉને પેસા જુલેલા અડદના આઠામાં નાખી સારી પેઠે એકરસ કરવું, અને પછી ૦૧ તોલો સફેદ મરી, મુંઠ અને પીપરીમુળ તથા એક એક તોલો ખરખુયાંનો મગજ, કોહોળાંનો મગજ, દુધીના મગજ, અને કાકડીના મગજને જુડાં જુડાં છુંદી ખારીક ભુકો કરી તેમાં બેળી દેવું. ત્યારબાદ ૨ શેર ખાંડમાં આશરે ૦૧ શેર પાણી રેડી એક તપેલીમાં ચુસા ઉપર તેનો ચાસ કરવો. ચાસ જરા નરમ રહે એટલે તેમાં સોજું એક શેર ઘી નાખી ઉપલી મેળવણી વાળો અડદનો આઠો તેમાં આપી ચમચથી ઘુંટી ઘુંટીને આઠો બરોબર ચડી રહે એટલે તેમાં ચારોળી, બદામ તથા પસ્તાંની તળી રાખેલી કાતરીઓ સારી પેઠે મેળવી હેઠે ઉતારી ૦૧ તોલો એળચી તથા અરધું જયફળ ખમણી ઉપર ભભરાવવું, જોઈએ તો અડદીઆ પાકના પછી લાડવા વાળવા અથવા તો થાળીમાં પાથરી ઠરી જવા દઈ ચાકુથી ખરફીની માફક કટકા કાપી ઉપચોગ કરવો. આ કૌવતીદાર મોસાક ઠંડીમાં ખાવા લાયક થઈ પડશે.

નાં ૩૫૯. વધારયા ચણા.

એક શેર જંજીસરી આખા ચણા આખી રાત પાણીમાં ભોંજવી રાખી સવારે તેમાંનું પાણી નીતારી નાખવું. પછી ત્રણ તોલા ધીમાં બે કાંદા કાપી લાડ કરી તેમાં ૦૧ તોલો ખારીક કાપેલું આદું નાખી ચણાવવું, અને તેમાં પાણીથી ફુગેલા ચણા આખી વધાર કરવો. તે ઉપર ૦૧૧ તોલો નીમક, ૦૧ તોલો મરી તથા બે વાલ હળદ લભરાવી ચમચ કરવી. પછી ૦૧ શેર પાણી રેઢી ચણા તઢિઆર થાય ને ઉતારવા.

નાં ૩૬૦. સુકવનીનું શાક.

સુકવની એટલે સુકવેલી તરકારી જેવી કે જાત જાતની ભાજી, જીવારની શીંગ, કારેલા, કંટોલાં, કોઠીમડાં, પટેલ, ભીંડા વીગેરે મળે છે. કારેલાં, કંટોલાં, કોઠીમડાં, પટેલ અને ભીંડાની કાતરીઓ કરી ને સુકવે છે, તેને હોંદુઓ કાચરી કરી કહે છે. આ કાચરીઓ ધીમાં તળી નીમક લભરાવીને ખવાય છે, અને તે લીલી તરકારી કરતાં જુદા-જ પાણુ સારો સ્વાદ આપે છે.

નાં ૩૬૧. કેળાનું અથવા કાકડીનું રાઈતું.

બે લીલી છાલના અથવા સોનેરી કેળાંને છોલી કાતરીઓ જાડવા. પછી ૨ ચમચા દળેલી રાઈમાં ૨ ચમચા પાણી નાખી તેમાં ૨ ચમચા દહીં તથા ૫ વાલ નીમક નાખી રાઈ ચઢાવવી અને રાઈ ચઢે એટલે તેમાં પેલાં કેળાંની કાતરીઓ ખરમોટવી. એ જ મમાણું કાકડીનું રાઈતું થાય છે. ફર માત્ર એટલો જ કે કાકડીને ખમણીને તેમાંનું પાણી નીતારી કાઢવું.

નાં ૩૬૨. મલીદો-ખીજ રીતનો.

એક શેર ઘઉંના રવામાં ૩૧ તોલા ધીનું મોણુ નાખી જરમ પાણી અથવા દુધથી બાંધીને મસજવો. પછી તેનાં મુઠીઆં વાળી ૦૧ શેર ધીમાં થોડાં થોડાં મુઠીઆં નાખી લાલ તળવા. તળ્યા પછી ખુમચામાં કાઢી તેને કચડી નાખી, ચાળનીમાં ચાળવું. પછી કઢાઈમાં બીજું ૦૧ શેર ધી કકડાવી તેની અંદર આ આ-

જેવો રવો નાખવો, અને ઠંડો પડ્યા પછી તેમાં ગા શેર ખાંડ મેળવવી. પછી બદામ, પસ્તા, એલચી તથા દરાખ નાખી નેધે એ તો તેના લાડવા વાળી ખાવા અથવા તો લાડવા વાળ્યા વગર મસીદા ખાવો.

નાં ૩૬૩. ઘેવર.

એક રતલ ઘડિના મેદામાં પાણી છાંટી કઠણ ખાંધવો. તેમાં આઠ તોલા ઘીનું મોણુ નાંખી ફેળવવો, અને મસળતી વખતે થોડું થોડું પાણી છાંટી નરમ કઢી જેવો કરવો. પછી ત્રાંખાનું વાસણુ (ધેબરીકી) ચુલા ઉપર ખેસતું રાખી તાપ બાહાર નીકળી નહીં જાય માટે આસપાસ માટીથી થાપી લેવું, અને તે વાસણમાં તેની ફેરથી ત્રણ આંગળ નીચે સુધી ઘી પુરી કકડો પાડવો, અને પાડકામાં કાલવેસા ખોરામાંથી દોઢ પાશેરને આશરે લઈ ચુલાથી એક હાથ ઊંચેથી ઘણીજ પાતળી ધારે ચુલા ઉપરના વાસણમાં રેડવું. પાડકામાંનું ખોરું બધું રેડાઈ રહેશે એટલે ઘેવર પણ બંધાઈ જશે. પછી બે વાંસના લાંબા સોયાથી તેને ગોળ ચક્કરમાં ફેરવતા રેડવું. ખરોખર કઠણ થાય એટલે બાહાર કાઢી ઘી નીતરવા દેવું. પછી ૩ રતલ ખાંડની આસણી કરી નીચે ઊતારી જરા ઠરવા આવતા સુધી તેને તવેયાથી ઘુંટેવી અને અડધી અડધ ઠંડી થાય એટલે તેમાં અઠધા લીંબુનો રસ નીચવી એકરસ કરી ઘી નીતારી કાઢેલું ઘેવર બને ખાનુધી તેમાં બોળી કાઢવું અને ઉપરથી બદામ પસ્તાની કાતરીઓ નાખી હરે એટલે ખાધામાં લેવું. આ પ્રમાણે જેટલું ખીરું હોય તેના દોઢ પાશેરના પ્રમાણમાં ઘેવર કરી લેવાં. એક માણસે ઘેવર તળતા જવું અને બીજા માણસે ઘેવર ઉપર લખ્યા પ્રમાણે આસણીમાં બોળતા જવું.

નાં ૩૬૪. આંખાની ખરફી.

પાંચ મોટી પાકી આકુસની ફરાને ઘોળીને નરમ કરી તેનો રસ કાઢવો, અને તેને ધીમી આંચે ચુલે રાખી ઘુંટી ઘુંટીને તેનો માવો કરવો. ઘટ થાય એટલે તેમાં બે ત્રણ તોલા ઘી નાખી મેળવી ને નીચે ઉતારવું. પછી એક શેર સાકરમાં ગા શેર

પાણી રેડી તેની ચાર તારી ચાસની કરવી, જેમાં ઉપલો અંબાના રસનો માવો આપી ધીમાં અંગારે રાખી ઘુંટવો. માવામાં ચાસની મળી ગયા પછી ઉતારી થાળીમાં જરા ઘીનો હાથ ચોપડી તેમાં પાથરવો, અને ઉપર બદામ, પસ્તાં, ચારોળી તથા એલચી ભભરાવી સુકાયા પછી છરીથી કાપ મુકવા અને કટકા કાઢી અંબાની બરફીનો સ્વાદ લેવો. ચાંદીના વાસણમાં જો ફરીનો રસ રેડી માવો કરવા ચુલે મુકશે તો ફરીનો સુંદર પીળો રંગ કાયમ રહેશે.

નાં ૩૬૫. બદામનો દમીડો.

૦૧ શેર બદામને કકડતા પાણીમાં થોડોવાર રાખી છોલીને રવા જેવી બારીક કચરવી, અને તેને ૦૧ શેર ઘીમાં નાખી જરાક શેકવી. પછી તેમાં ૦૧ શેર દુધનો માવો નાખી ચમચાથી ફેરવ ફેરવ કરીને બરાબર લાલ શેકવું. પછી ૦૧ શેર ખાંડમાં પાંચ તોલા પાણી રેડી તેની ઘટ ચાસણી કરવી અને તેમાં એક આની ભાર ફેસર ઘુંટીને નાખવી. આ ચાસણીમાં ઉપલો તદ્દિઆર કીધેલો બદામનો માવો આપી દઈ ચમચ ફેરવી તરત ચુલેથી ઉતારી પાડવું અને તેમાં ૦૧ તોલો ખોખરી કીધેલી એલચી ભભરાવી રકાબીઆમાં નાખીને બંધાવા દેવું. બંધાયા પછી ઠંડુ થાયને કટકા કાપીને ખાવા.

નાં ૩૬૬. બદામનો હરીરો.

૦૧ શેર બદામને કકડતા પાણીમાં થોડો વાર રાખી છોલી ને વાટવી, અને ૧૧ શેર કકડા પડતા દુધમાં તેને નાખી ઘટ થાય ત્યાં સુધી રાખી હલાવ્યા કરવું. પછી તેમાં ૦૧ શેર ખાંડ નાખી, ચમચ કરી ધીમી આંચે રાખવું. ખાંડનું છુટેલું પાણી સુકાયા પછી તે ઉપર ૦૧ તોલો ખોખરી કીધેલી એલચી ભભરાવવી અને એક તોલો ગુલાબનું પાણી છાંટી ઉતારી પાડવું.

નાં ૩૬૭. ફીણો.

એક શેર દુધને ચુલાપર મુકી એક જોશ આપવો અને તેમાં બે તોલા ચોખાનો આટો તથા એક તોલો ઘઉંના દુધને ૦૧ શેર પાણીમાં પલાળીને નાખવું, અને ઘટ થાય ત્યાંસુધી ચમચે હલાવ્ય

કરીને ઉકાળવું. પછી તેમાં ૦૧ શેર ખાંડ આપી ચમચ કરી ખાંડનું છુટેલું પાણી સુકાય એટલે ૦૧ તોલો એલચી તથા એક ચપટી જાયફલની ભુકી ભભરાવવી અને એક તોલો ગુલાબનું પાણી રેડી રક્ષાબીઓમાં બંધાવા દેવું.

નાં ૩૬૮. ગુળકન.

૧ શેર ગુલાબના, 'તાજાં ફૂલનાં' ડીચકાં કાઢી નાખી તેની પાંખડીઓ છુટી પાડી છુંદીને માવો કરવો. પછી ૧ શેર સાકરમાં ૨ શેર પાણી રેડી ત્રણ તારી ચાસની કરી તેમાં પેલો ગુલાબનો માવો આપી હલાવ્યા કરવું. ચાસણી કઠણ થઈ તેમાંનું પાણી સુકાઈ જાય એટલે નીચે ઉતારી ૦૧ તોલો ખાખરી કીધેલી એળચી ઉપરથી ભભરાવી ઠંડું પાડી ભરી રાખવો.

નાં ૩૬૯. કેરીની જેલી.

૧૦ હાકુસ યા પાચેરીની કેરી ઘણી પાકી તેમજ ઘણી કાચીબી નહીં હોય તેને છોલી મોટાં ફાડચાં કાપવા અને ગોટલાં કાઢી નાખવાં. આ ફાડચાં તોલી તેનું વજન લખી રાખવું, અને તેને એક તપેલીમાં નાખી તે ઠંડાય તેટલુંજ તેમાં પાણી રેડી ચુલે મુકવું, અને બે ચાર જોશ આપી બરાબર ચેડવીને નરમ માવા જેવી કરવી. પછી એક બીજી તપેલી ઉપર કપડાંનું નેલું બાંધી તેની ઉપર કેરીના ફાડચાં અને રસ નાખવો. કેરીને જરૂરને હાથે મસળવાથી બધો રસ નીચે રાખેલી તપેલીમાં ગળી પડશે, અને બાકી જે છુંદા વધે તે ફેંકી દેવો. પછી કેરીના વજન જેટલીજ છુંદેલી સાકર અથવા ખાંડ લઈ કેરીના રસમાં મેળવવી અને ચુલે બળતું કરી તે ઉપર મુકવું. સાકર યા ખાંડનું છુટેલું પાણી બળી રહેવા આવે એટલે બળતું કાઢી નાખી, ધીમા આંગારે રાખી તેને ઘુંટયા કરવું. પાણીનો ભાગ બધો બળી ગયા પછી આંગળીને ચાસ ચીકટ વળગે એવો ઘટ થાય કે તુરત ચુલેથી ઉતારીને તદ્દન ઠંડું પડવા દેવું, અને પછી બરનીમાં જેલી ભરી રાખી જ્યારે ખપ પડે ત્યારે વાપરવી. બરનીમાં હવા જાય નહીં તેવી રીતે બુચ દેવો. પાણી બાળવામાં ખામી રાખી તો જેલી પર ફૂગ આવશે.

નાં ૩૭૦. અંછર અથવા પેરની જેલી.

સરવે ક્રિયા ફેરીની જેલીમાં દરસાવ્યા મુજબ કરવી. ફેર મા-
ત્ર એટલેજ કે અંછર પાકીને લયકા જેવા થઈ ગયલાં હોય તે
નહીં લેવાં; કહણુ હશે તો ફેર નહીં. જમરૂખની જેલી કરવી હોય-
તો કાચાંને બદલે પાકા અને નરમ જમરૂખ લેવાં.

નાં ૩૭૧. ચીનાઈ ઘાસની જેલી.

એક તોલો ચીનાઈ ઘાસને થોડાવાર પાણીમાં ભીંજવી રાખી
બહાર કાઢવું અને છરીથી તેના બારીક તુકડા કરવા. પછી તપેલી-
માં નાખી તેમાં આસરે ૧૫ શેર પાણી રેડવું અને ચુલે મુકી બ-
ળતું કરી ઉકાળવું. પાણીમાં બે ચાર કકડા પડયા કે બળતું કાઢી
નાખી થીમો અંગર રાખવો. જેલીનો સફતને બદલે લાલ રંગ કર-
વો હોય તો ઉકાળતી વખતે તેમાં એક કટકો તળનો નાખવો. ઘાસ-
માંથી આગળેલો ચીકાસ પાણીમાં મળી જાય કે તેમાં આસરે ૦૫
શેર ખાંડ નાખી એકરસ કરવું, અને ટમ્બલર યા રકાબીઆમાં
કપડાંથી ગાળીને ઠંડી જગા અથવા પાણીથી ભરેલાં વાસણમાં મુકવું,
કે જેથી જેલી બંધાઈ જશે.

નાં ૩૭૨. ફાલસાં, દાડમ અથવા ગોલાખનું શરબત.

૩ શેર ફાલસાંના દીચકાં કાઢી નાખવાં અને તેમાં ૦૫ શેર
છુંદેલી શાકર અથવા ખાંડ મેળવી ૧૨ કલાક મુકી ફેરી અથવા
કાચના વાસણમાં રાખી મુકવાં. પછી ઘટ કમાસના કપડામાં થોડાં
થોડાં ફાલસાં લઈનીચવી લયડીને તેનો રસ ફેરી અથવા કાચના
વાસણમાં એકઠો કરવો. પછી ૩ શેર છુંદેલી શાકર અથવા સફત
મેદા ખાંડમાં ૧૫ શેર પાણી રેડી એકરસ કરવું અને ચુલે મુકી બે
કકડા પાડવા, અને તેમાં લીંબુની ચીરનો રસ નીચવવો, જેથી શા-
કર યા ખાંડની કચરાની છારી ઉપર તરી આવશે, જેને કાણાંવાલી ચમચ
થી બહાર કાઢી નાખવી. આ પ્રમાણે બધી કચરાની છારી કાઢી ના-
ખવા પછી ચુલેથી તપેલી ઉતારી બીજી સોજી તપેલીમાં કપડાંથી તેને
ગાળી કાઢવું, અને પાછું ચુલે મુકી તેમાંનું પાણી બાળી નાખી
શીરો આંગળાને ચીટકી જાય એવો ઘટ થાયને ઉતારવો. આ શીશ-

માં શાસનાનો રસ મેળવી દઈધીમા અંગારે ચુલા ઉપર રાખી બે ત્રણ કકડા પાડવા અને શરખત ઘાડું જેવું ચાય ને ઉતારી ઠંડુ પાડી બાટલીઓમાં મજબુત બુચ દઈ ભરી રાખવું, અને ખપ પડવે બે ચાર ચમચા કાઢી તેમાં પાણી નાખી પી જવું.

દાડમનું શરખત બનાવવું હોય તો દાડમના દાણાં કાઢી તેના રસ કોરી અથવા કાચના વાસણમાં કાઢવો અને ઉપર લખ્ય પ્રમાણે શીરો તદ્દિઆર કરી તેમાં રસ નાખી પાછો ચુલે મુકી જરા ઘટ કરવો અને ઠંડુ પાડી બાટલીઓમાં ભરવો. બીજાં દાડમો કરતાં કાબુસી ખાટાં લાલ દાડમનું શરખત ઘણું સારું બનશે. કદાચ જો શરખત ઘણું ખાટું લાગે અને જો પછવાડેથી મીઠું કરવાનો શોખ થાય તો શાકર યા ખાંડનો થોડોક બીજો શીરો બનાવી તેમાં શરખતને ભેળી દેવું.

ગુલાબનું શરખત બનાવવું હોય તો ઉપર દરશાવ્યા મુજબ તદ્દિઆર કીધેલા શીરામાં ૦૧ શેર યા શોખ માફક વધતો આછો ઉચો ગુલાબ રેડવો અને તેને પાછો ચુલે મુકી શીરાને જરા ઘટ થવા દઈ ચુલેથી ઉતારી ઠંડો પાડી બાટલીઓમાં ભરી મજબુત બુચ મારવો.

નાં ૩૭૩. લીંબુ પાણી તથા લીંબુનું શરખત.

લીંબુ પાણી બનાવવું હોય તો ટમ્બરમાં એક ચમચો ખાંડ નાંખી તેમાં એક લીંબુનો રસ નીચવવો, અને ૦૧૧ લાગ પાણીથી ભરી ચમચાએ ખાંડ હીલાવીને પીગસાવવી અને પી જવું. ગરમીના દીવશમાં લીંબુ પાણીમાં ખરડનો એક ટુકડો નાખ્યો હોય તો ખડુજ સ્વાદ તથા ઠંડક આપશે.

લીંબુનું શરખત બનાવવું હોય તો તાજાં લીંબુ નીચવી આસરે ૦૧૧ શેર રસ કાઢવો. પછી ૧૧૧ શેર છુંદેલી શાકર યા ખાંડમાં આ રસ રેડીને ધીમાં અંગારે ચુલા ઉપર મુકવું, અને કકડા પડ્યા પછી તરોઆવેલી કચરાની છારી કાણાવાળી ચમચથી કાઢી નાખવો. પછી આસરે એક તોલો લીંબુની છાલની સ્કેસ કાપી તેમાં નાખવી. અને શાકર યા ખાંડનું છુટેલું સઘળું પાણી બળી ગયા પછી ચુલેથી ઉતારી ફલાનેલના કપડાંમાંથી લીંબુનું શરખત ગાળી કાઢવું. ઠંડુ

પડયા પછી બાટલીઓમાં ભરી મજબુત બુચ દેવો, અને ખપ પ-
હવે બે ચમચા લઈ તેમાં પાણી ભેલીને પી જવું.

નાં ૩૭૪. ફાલ્ગુદો.

૧ શેર ઘઊંના (સતમાં) દુધમાં બે બાટલી પાણી નાખી ઝુલા-
ઉપર મુકી ઘુંટીને પાતણું કરી માફકસર નરમ રાખી ઠંડુ પાડવું.
પછી એક તપેલીમાં ૨ શેર પાણી રેડી તે ઉપર ઝીણું વેહુનો ઝારો
મુકી જેમ સેવ પાડીએ તેમ ઉપલાં ઘઊંના દુધને ઝારા ઉપર નાખી
કડછીથી ખુબ ઘુંટી ફેણગી પાડવી. પછી તેમાં ૧ શેર ખાંડ તથા
૯ તોલો તુકમરીઆનાં બીઆં અથવા તો ઇસિપગુલ નાખી દાહવવું.
પછી ઉપરથી આઈસ તથા ઝુલાબ પોતાના શોખ પ્રમાણે નાખી ટ-
મ્પ્લરમાં રેડી પીવો.

નાં ૩૭૫. ટેસ્ટનું પાણી.

બે ઈંચ જેટલા પાંડિના કટકાને અરધો અરધ બળી બચ્ચાં
મુઠ્ઠી બુંજવો અને એક ટમ્પ્લરમાં પીવાનું પાણી તૈયાર રાખેલું હો-
ય તેમાં ઉપલો પાંડિનો બળતો કકડો નાખી તરત ઢાંકણ ઢાંકી બે
પ્યાર મીનીટ પછી ઊઘાડી પાંડિનો કટકો ફેંકી ઢઈ પાણી પીધામાં
લેવું. આ પાણી સુખ્યત્વે સીક માણસને માટે છે.



